Michel Odoul

Dis-moi COMMENT aller chaque jour de mieux en mieux

50 clés pour vivre
en pleine santé
et en pleine conscience

Albin Michel

Michel Odoul

Dis-moi COMMENT aller chaque jour de mieux en mieux

50 clés pour vivre en pleine santé et en pleine conscience

Albin Michel

Tous droits réservés.
© Éditions Albin Michel, 2020
ISBN : 978-2-226-45146-0

DU MÊME AUTEUR CHEZ ALBIN MICHEL

L'Harmonie des Énergies, 1993, 2002.
Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, 1994, 2002, édition augmentée 2018.
Cheveu, parle-moi de moi, avec Rémy Portrait, 2002.
Dis-moi où tu as mal. Le lexique, 1999, 2003.
La Phyto-énergétique, avec Elske Miles, 2004.
Aux sources de la maladie, 2011.
L'Animal en nous, 2011.
Dis-moi quand tu as mal, je te dirai pourquoi, 2013.
Dis-moi pourquoi cela m'arrive maintenant, 2016.
Shiatsu fondamental. Tome 1. Les techniques, 2014.
Shiatsu fondamental. Tome 2. La théorie, 2015.
Shiatsu fondamental. Tome 3. La philosophie sacrée et les techniques précieuses, 2015.

DU MÊME AUTEUR CHEZ D'AUTRES ÉDITEURS

Shiatsu et réflexologie pour les nuls, First, 2009.
Le Shiatsu, Que sais-je ?, 2017.
Face à la mort, en collaboration, sous la coordination de Jacques Delga, MA Éditions, 2018.
Shiatsu fondamental. Médecine chinoise et tradition japonaise, Dunod, 2019.

Préambule

Ce livre est issu de ma pratique personnelle et des quelques milliers de consultations que j'ai dans mes fiches. Le constat que j'ai pu faire pendant mes trente-cinq années en tant que praticien Shiatsu est double. Le premier de ces constats est que ce qui préoccupe principalement la majorité des patients et les conduit – voire les contraint – à consulter, c'est la maladie. C'est d'ailleurs également bien souvent ce qui préoccupe la majorité des soignants et ce sur quoi ils travaillent et se forment en priorité. Ils apprennent à traiter la maladie, quelle que soit la thérapeutique étudiée et pratiquée. Une grande absente émerge de cela : la santé ! En dehors des notions habituelles d'hygiène corporelle, rien n'est dit, proposé ou expliqué en termes de santé.

Cela a été pendant longtemps une grande question pour moi. Qu'est-ce qui fait que l'on ne se préoccupe pas d'abord et avant tout de la santé, plutôt que de mettre une énergie folle dans les outils et dans la façon de soigner la maladie ? Pourquoi, sur une question aussi primordiale, les êtres humains fonctionnent-ils un peu comme dans leur couple ? Pourquoi faut-il attendre une crise pour prendre conscience que quelque chose ne va pas, que nous avons fait fausse route ou bien n'avons pas fait ce qu'il fallait pour que tout aille bien ?

Je crois que, comme dans une crise de couple, les responsabilités sont totalement partagées. Certes la plupart des patients viennent en nous demandant de traiter leur symptôme, leur mal de dos, leurs migraines, leurs insomnies, leurs problèmes digestifs, etc. Mais bien

souvent le soignant ne répond *que* dans ce champ de demande, entretenant ainsi le patient dans son attente limitée. Pourtant, aucun de nos maux n'arrive par hasard. Il est toujours porteur d'un sens et s'inscrit toujours dans un vécu bien précis.

C'est ce qui m'a amené à publier, il y a déjà de nombreuses années, mon livre *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*[1]. Et c'est ce qui a conduit à son indéniable succès. Mais qu'est-ce qui fait qu'aujourd'hui encore et toujours il reste un best-seller ? Je crois que c'est parce qu'il sort la personne en souffrance de la fatalité de celle-ci. Par le sens, il lui redonne les rênes de son vécu, et par incidence la perspective de reprendre les choses en main. Il dépolarise l'esprit de la souffrance elle-même et de la zone corporelle touchée. Il inscrit l'ensemble dans un champ plus vaste. Il ne le limite plus au symptôme et le replace dans le vécu personnel. La portée du message est immense et double. Il réconcilie le corps et l'esprit dans une globalité inaltérable et ouvre un nouvel espace de réflexion pour tout un chacun : ce qui est à prendre fondamentalement en compte, c'est la santé, qui résulte d'un équilibre intrinsèque entre le corps et l'esprit.

C'est ici que se situe mon deuxième constat : cette coupure entre maladie et santé n'est-elle pas une question d'ignorance ? Ne faut-il pas que nous prenions conscience de ce dont il s'agit ? Le réveil de notre conscience, par la compréhension de ce qui se joue, n'est-il pas la clé centrale ?

Alors comment faire pour parvenir à cela ? Comment faire pour comprendre le pourquoi de ces affirmations ? Quels outils peuvent nous aider à entretenir et respecter notre capital santé ? C'est le propos de cet ouvrage. Il va donc nous falloir revisiter tous les fondamentaux qui, au quotidien, participent à notre équilibre et à notre santé. Seulement ensuite nous pourrons aborder la question du « comment ».

Note

1. *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi. Les cris du corps sont des messages de l'âme*, Albin Michel, édition augmentée 2018.

Introduction

La maladie apparaît lorsque la conscience n'habite plus le corps. Celui-ci souffre de son absence dans la zone qu'elle a quittée et qu'elle n'anime plus, brisant ainsi l'unité de l'être.

Comment aller de mieux en mieux chaque jour ? Voilà une bien vaste question et une proposition qui peut sembler ambitieuse, voire présomptueuse. La pensée dominante nous laisse à croire que la santé est un élément fragile, mis à mal par des facteurs extérieurs pathogènes et la plupart du temps hasardeux. Les microbes, les virus, le climat, les conditions de travail, etc. sont autant de causes évoquées pour expliquer la perte de l'état de santé et l'émergence de la maladie. L'individu est victime, et la maladie est une chute et une fatalité.

Dans une telle vision, les circonstances sont des hasards et sont totalement déconnectées d'une éventuelle « participation » du malade. Mais en est-il bien ainsi ? La perte de l'état de santé est-elle une malchance, un destin fatal ? Comment comprendre alors, par exemple, que, parmi vingt personnes présentes dans une même pièce, lors d'une épidémie de grippe, certaines vont déclarer la maladie et d'autres non ? Comment expliquer que lors d'un voyage dans certains pays étrangers, les uns vont être plus ou moins indisposés alors que d'autres ne le seront pas ? Comment comprendre qu'un pratiquant de sports extrêmes prendra des risques tout au long de sa carrière sans ne jamais rien avoir, et se blessera en marchant sur un trottoir ? Et quelle science peut se prétendre rationnelle quand, chaque fois qu'elle ne peut expliquer quelque chose, elle se réfugie derrière le hasard ?

On peut s'interroger sur le sens de ces blessures ou maladies, en évoquant des facteurs autres que « le hasard et la fatalité ». Sans doute les notions de terrain sont un élément fondamental dans la compréhension de l'origine de la dégradation de l'état de santé. Et l'état de ce terrain dépend ô combien de nous-mêmes, de nos modes de vie et des contextes de vie qui sont les nôtres. Sans doute enfin les notions de psychisme sont-elles un autre élément, lui aussi fondamental, dans l'émergence des pathologies et des comportements accidentogènes.

On peut s'interroger sur la part réelle que chacun prend dans la dégradation de son état de santé, que ce soit par ignorance ou par facilité. Toujours est-il que cela fragilise le « terrain », tant sur le plan physique que sur le plan psychique. De nos jours, nous savons parfaitement combien les habitudes de vie déséquilibrées tout comme les émotions, excessives ou inadaptées, peuvent être immunodéprimantes. Nous savons également combien l'environnement qui est le nôtre peut fragiliser, et ce tant sur le plan climatique que sociétal.

Nous allons nous appuyer sur les données de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) pour répondre à cette question. Elle nous propose en effet de concevoir la vie et le vivant à travers les notions de macrocosme (l'Univers) et de microcosme (l'être humain). Nous allons grâce à elle découvrir à quel point ces deux plans sont intriqués et synergiques, combien l'être humain répond aux mêmes règles et aux mêmes organisations structurelles que l'Univers. Nous verrons combien la connaissance, de ces systèmes balaie l'ignorance et réveille notre conscience, en nous permettant de découvrir ce qui est à la base de cette harmonie profonde qui, chez l'être humain, s'appelle la santé.

Alors comment faire et que faire ? Certes, cela semble compliqué ou contraignant, mais peut-être pas autant que nous l'imaginons. Peut-être ne s'agit-il que d'habitudes à changer, à moduler, et non de contraintes nouvelles à s'imposer. Il s'agit de prendre conscience de la façon dont les choses fonctionnent pour avoir envie de les rendre plus confortables. Cette question est d'importance puisque c'est celle du « vivre mieux », dans un état de « conscience pleine et apaisée ».

Première partie

Les bases essentielles de la santé

La santé, qu'est-ce que c'est ?

Cela peut sembler étonnant de s'interroger sur ce qu'est la santé. La plupart d'entre nous pensent que la santé, c'est l'absence de maladie. Mais est-ce bien cela ? Je ne le crois pas.

La santé est un état d'équilibre. Le corps et l'esprit fonctionnent ensemble dans une même recherche permanente d'équilibre. Dans cet état, les muscles et les articulations travaillent sans heurt, le sommeil est de qualité et les pensées sont sereines. L'individu se sent et se ressent dans un état de naturelle harmonie. Ses besoins restent justes et simples à satisfaire. Nul besoin de compenser par de l'excitation des sens, de l'alimentation, du travail ou des états artificiels. Bref, une sorte d'état idéal, dont nous ne prenons conscience que lorsque nous l'avons perdu. Conserver cet état est essentiel et n'est peut-être pas aussi utopique qu'il y paraît. Mais pour cela, il nous faut abandonner l'idée que la santé soit un état naturel voire un dû. Ce n'est pas du tout le cas.

La vie est, et naît, de tensions permanentes. Elle est le terrain d'une lutte incessante vers et pour le meilleur. La vie et la mort, par exemple, cohabitent et coexistent en permanence en nous. C'est parce que, à chaque instant, des cellules meurent, que d'autres peuvent les remplacer et renouveler notre potentiel vital. Notre immunité n'est pas uniquement là pour lutter contre les agresseurs externes. Elle est là d'abord et avant tout pour « faire le ménage » et maintenir l'ordre en interne. C'est d'ailleurs lorsque cela dérape que le cancer peut émerger et se développer jusqu'au chaos final.

La santé est par conséquent un « effort permanent à soi », une

exigence de vie. Ne nous trompons pas sur le propos. Il n'est ni question d'ascèse, de contraintes ou d'interdits, car la santé est aussi joie et plaisir. Il est question de règles et de régulation, de juste et de justesse, de dose et de dosage, etc. La santé n'est donc pas un dû mais un capital qui nous est confié. Elle ne détermine pas des droits mais impose des devoirs, ceux du respect de soi, du respect consécutif des autres et en particulier des enfants, dans ce que nous leur montrons du respect du vivant, en nous et en dehors de nous. Elle demande la conscience de notre responsabilité dans l'entretien de ce capital.

La pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?

Là, la question semble un peu plus logique. Cela peut ressembler beaucoup à un concept de développement personnel, mais est-ce bien cela ? Je ne le crois pas non plus.

La pleine conscience est une « arche perdue ». C'est l'essence même de la conscience et la source de l'unité en nous. C'est la plus grande perte du monde moderne, celle du secret de ce qui fait l'humain créatif. Elle a été perdue avec la négation de l'invisible et la suprématie de la matière. Son caractère « d'alliance » a été perdu dans le morcellement des actes et des comportements. Nous ne savons plus ce qu'est la pleine conscience, parce que tout simplement nous ne savons plus ce qu'est la conscience et ce que c'est « qu'être présent ». Nous vivons une culture de morcellement, de « splitage » de l'être, au point de n'être finalement jamais vraiment présent à ce que nous faisons ou à ce que nous sommes. Dans chaque moment qui devrait être imparti à une action précise, nous n'avons de cesse de penser ou de faire autre chose. Ainsi lorsque nous mangeons, par exemple, en lisant, en zappant sur nos smartphones, en répondant à nos mails, en écoutant de la musique, en prenant des photos que nous envoyons sur les réseaux sociaux, etc., au lieu d'être concentrés sur ce que nous mastiquons et ingérons, nous sommes attentifs à tout sauf à ce qui devrait être notre centre d'intérêt premier, c'est-à-dire, dans cet exemple, ce dont nous nous nourrissons. C'est à un point tel que si quelqu'un nous demandait quelles sont les saveurs des mets que nous avons mangés, nous serions totalement incapables de les nommer. Nous n'avons pas pu les ressentir puisque nous avons porté notre

attention sur tant d'autres choses fascinantes. Seulement voilà, cette absence de conscience de ce que nous avons mangé n'est pas neutre. Les saveurs ingérées « informent » notre cerveau sur ce qui est à gérer, digérer ou éliminer.

Cette segmentation de notre être, entre corps et conscience, relègue celui-ci au simple rang de machine, et conduit son chef d'orchestre à être occupé ailleurs. Mais comment joue un orchestre sans chef et combien de temps peut-il le faire avant que cela ne devienne une cacophonie ?

Or, ainsi que les principes de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) le conceptualisent, la conscience est ce qui crée l'unité en nous et anime les organes et tout le corps. Cette conscience n'est pas uniquement le champ conscient de l'individu. Elle recouvre aussi les champs non conscients. Pour pouvoir jouer pleinement son rôle, la conscience a besoin d'être « pleine », c'est-à-dire complète, présente, unie et réunie. L'être a besoin d'être totalement présent à ce qu'il est et fait dans l'instant, dans l'« ici et maintenant ». Ce n'est pas un fait naturel, mais cela se travaille, à l'instar de ce que font par exemple tous les sportifs de haut niveau. On appelle cela, communément, la concentration, mais c'est bien plus qu'une simple focalisation du mental.

Alors comment faire pour retrouver ou parvenir à ces états de santé et de pleine conscience ? N'est-ce pas trop compliqué, voire impossible de nos jours ? Peut-être pas. Le propos de ce livre est de nous permettre de concevoir que ces « graals » sont accessibles, et ce de façon plutôt aisée. Un pari que je vous engage à tenter avec moi. Son enjeu est majeur puisqu'il s'agit de notre santé et de notre longévité, en pleine conscience.

Comment vivre et vieillir en bonne santé ?

Ce qui crée l'équilibre en nous c'est l'unité, et ce qui le défait c'est le morcellement.
De lui naît la souffrance.

Les principes de longue vie en médecine traditionnelle chinoise (MTC)

Les principes de longue vie, tels que la MTC nous les propose, ne sont pas véritablement des principes de prolongation du temps pur d'existence. Ce sont plutôt des principes pour « la vie la plus longue en pleine conscience ». Nous ne sommes donc pas là dans des secrets de « survie » mais bien de vie, dans son sens à la fois le plus strict et à la fois le plus large. Dans cette pensée, en effet, la notion de vie va bien au-delà de celle d'existence et dépasse celle de la survie d'une enveloppe charnelle dont la conscience serait absente.

En MTC, la notion de vie est intimement liée à celle de la conscience de l'individu. Il ne s'agit pas de vie végétative. Il s'agit de l'existence de l'être, et par essence de ce qui l'anime, son esprit ou son âme, selon l'acception que l'on préfère. L'origine étymologique du mot « âme » est d'ailleurs le terme latin *anima*, « ce qui anime ». C'est cette présence qui crée l'être vivant et anime son corps physique. Les principes de longue vie sont *de facto* indissociables des principes de pleine conscience.

C'est dans cet esprit que tous les conseils de vitalité et de

comportements ont été établis, à l'aune de cette pensée « du juste milieu ». Il n'y a donc aucun interdit fondamental dans cette pensée ni de règles strictes. Il y a des principes comportementaux, ce qui est profondément différent.

La caractéristique première de la pensée orientale est celle de la recherche de l'équilibre. L'excès y est considéré comme néfaste en tout, que ce soit sur le plan physique ou sur le plan psycho-émotionnel. Cet équilibre existe et se perpétue grâce à ce qui sous-tend la vie et le vivant, c'est-à-dire le mouvement. Toutes les structures du vivant sont animées ainsi, et c'est de ce mouvement que dépend la circulation de tous les flux vitaux qui animent toute forme de vie. C'est vrai pour le corps comme pour l'esprit, pour le système sanguin comme pour le système lymphatique, pour les émotions comme pour les pensées, etc.

Pour parvenir à cette façon de préserver l'état de santé et de bien vivre en pleine conscience, il faut accepter de laisser la place « au juste » dans notre existence. La MTC propose pour cela de suivre et de respecter 5 axes fondamentaux de vie « justes », issus de la philosophie du « juste milieu » dont nous avons peut-être déjà entendu parler, sans trop savoir ce que cela recouvre.

Selon les principes de la Philosophie taoïste, l'Homme se situe « entre le Ciel et la Terre ». Ces deux pôles extrêmes et inverses symbolisent le subtil (pour le Ciel) et le dense (pour la Terre). Placé entre les deux, l'être humain les représente et, comme tout élément de la nature et du monde, dépend de leur juste équilibre. Si le Ciel et la Terre sont en harmonie, cela se traduit par le beau temps, et s'ils sont en dysharmonie, cela se traduit par le mauvais temps (orage, tempête, etc.). Partie prenante de cet ensemble cohérent, l'être humain reprend et incarne tout cela dans ce qu'il est, à savoir son corps (pour la Terre) et son esprit (pour le Ciel). Lorsque son corps et son esprit sont en harmonie, cela se traduit par la santé (le beau temps), et lorsqu'ils sont en dysharmonie, cela se traduit par la maladie (le mauvais temps).

De ce fait, l'idée centrale qui émerge de cette philosophie, est que l'état de santé est un état d'équilibre, de justesse, tant pour le corps que pour l'esprit. L'hygiène devient alors autant physique qu'émotionnelle. Pour ce faire, et selon les 5 Principes de base de cette médecine (le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau), ont été établis 5 axes comportementaux de « bonne santé et de grande longévité », que je qualifie ainsi :

› le « juste effort » ;

› le « juste repos » ;
› le « juste manger » ;
› le « juste penser » ;
› le « juste désir ».

Voyons ensemble ce dont il s'agit pour chacun.

■ LES 5 COMPORTEMENTS « JUSTES »

Nous sommes ici avec la première règle fondamentale que nous propose la MTC pour préserver la santé. Elle est centrale et l'ancrage même des comportements de santé. Elle consiste à respecter 5 principes comportementaux essentiels, que j'appelle « les 5 justes ». Elle crée les racines de l'harmonie dans ce que nous sommes au quotidien, que ce soit sur le plan physique ou psychique. C'est cette règle qui nous servira de fil rouge, de cadre, de positionnement. Le respect des « 5 justes » nourrit le corps et l'esprit et comble les 5 besoins essentiels (que nous verrons plus loin). Il évite aux émotions de devenir dysfonctionnelles et ne nourrit pas les 5 poisons de l'âme (nous y reviendrons également).

Voyons tout ce que cela signifie.

Le « juste effort »

Le « juste effort » consiste à solliciter de manière adaptée des capacités physiques dans toute activité. Cette idée est celle de la nécessité incontournable du « travail » pour les structures physiques. Elle est trop souvent mal perçue ou mal interprétée, car nous sommes les enfants de la croyance que le mieux et le progrès pour l'individu sont le confort et la facilité. Nous savons tous pourtant parfaitement que les personnes contraintes à l'inactivité, tel un malade devant rester alité, souffrent rapidement d'une perte de masse musculaire. Nos muscles ont besoin d'un effort, d'un travail, pour reconstituer en permanence de la fibre et rester performants. Ce que nous savons moins, c'est qu'il en est de même pour toutes les parties du corps comme, par exemple, le squelette, la peau ou les neurones. Nos os ont besoin de porter le corps, d'être soumis à des efforts, des microsecousses ou des microchocs répétés, que la marche, les sauts, la course, le port de sacs, les montées ou descentes d'escalier, etc. produisent. Ce sont ces incessantes sollicitations qui renforcent en permanence leur densité. Cela fut clairement démontré avec les astronautes ayant séjourné de longues périodes dans la station spatiale internationale (l'ISS). Ils présentaient tous, du fait de leur séjour en

apesanteur ne nécessitant ni effort physique ni contrainte mécanique, une perte osseuse non négligeable. C'est, pour l'anecdote, ce qui a conduit à la création de ces plates-formes vibrantes bien connues depuis dans les salles de fitness. Leur but est de générer de la contrainte par microchocs et microsollicitations musculaires afin de préserver la densité osseuse et musculaire des astronautes. Il est intéressant de savoir que d'ailleurs, en MTC, un des premiers conseils donnés pour la prévention de l'ostéoporose est de faire un exercice très simple et très efficace consistant à sautiller sur place, chaque jour, pendant quelques minutes. Les résultats se font sentir très vite. La « marche digestive » est également une prescription classique, comme celle de monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur.

Le « juste effort » est par conséquent une notion de « contrainte positive ». C'est ce qui constitue et entretient notre capacité à l'action, à la résistance à la fatigue et à cette sensation inégalable de confort et de sécurité intérieure. C'est comme rouler à 130 km/h sur autoroute dans un véhicule qui peut monter jusqu'à 250. Le confort du voyage est sans comparaison aucune avec le même voyage à la même vitesse, dans un véhicule dont la vitesse maximale possible serait de 135 km/h. Tout participe au confort et à la sécurité dans le premier véhicule. La tenue de route, la capacité d'accélération et de freinage, etc. Il en est de même pour notre corps qui est notre véhicule, notre Calèche, ainsi que je l'illustre dans *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*[1]. Ses capacités se travaillent et le rendent d'autant plus confortable qu'il est bien entretenu et entraîné.

Par conséquent, une juste activité physique est nécessaire au bon entretien de notre corps. C'est un facteur d'hygiène corporelle, comme la douche quotidienne ou le brossage des dents. Il n'est pas nécessaire de devenir un « sportif » pour cela. De la marche, du vélo, de la natation pratiqués de façon régulière sont déjà très efficaces pour solliciter notre corps. Ce n'est pas la quantité de ces « efforts » qui est pertinente, mais leur qualité et leur régularité. Faire du vélo dans les embouteillages urbains n'est pas pertinent. Comment peut-on croire se faire du bien en pratiquant un effort physique dans ce milieu chargé en poussières et en microparticules ? Par des respirations profondes, on remplit ses poumons de ces polluants qui « mijotent » ensuite au plus profond de nos sacs alvéolaires. Ils y créent des dégâts « silencieux » mais graves, dont les conséquences se mesureront sur le long terme. Aussi, si vous souhaitez vous déplacer à vélo en milieu urbain, il est important de porter un masque, de préférence avec des filtres adaptés.

Le « juste effort » consiste également dans l'activité mentale et psychique. Il s'agit de l'incontournable nécessité de solliciter nos facultés intellectuelles et psycho-émotionnelles. Notre cerveau a besoin de stimulations, comme un muscle ou tout autre organe, pour se maintenir au meilleur niveau de performance. Et cela est vrai tant pour notre cortex et ses facultés mentales, conscientes et volontaires, que pour notre cerveau limbique et ses facultés émotionnelles et pulsionnelles. Les recherches les plus récentes en neurologie ont montré combien les structures neuronales étaient « mobiles », en renouvellement permanent et capables de se développer en fonction de la façon dont on les sollicitait. Cela est démontré dans la récupération des facultés motrices après un AVC, comme dans la préservation des facultés mentales, par exemple dans la maladie d'Alzheimer. Garder sa conscience claire est aussi essentiel que de garder son corps actif. Tous les spécialistes s'accordent sur le fait que le travail intellectuel, la sollicitation des capacités mentales (jeux, mots croisés, sudoku, etc.) sont essentiels pour l'entretien et la bonne vitalité des capacités cognitives et le maintien d'une conscience éveillée. Après des AVC, des techniques étonnantes sont maintenant utilisées pour restaurer des connexions neuronales, en faisant travailler le membre resté valide face à un miroir laissant croire que c'est le membre inactif qui travaille. Cela facilite de façon incroyable la reconstruction en augmentant la plasticité cérébrale.

Le « juste effort » est ce qui nourrit notre capacité de réponse aux sollicitations, qu'elles soient physiques ou mentales. C'est aussi ce qui constitue un caractère essentiel à la survie et à l'évolution : la combativité. C'est elle qui nous donne la capacité à rebondir face à une situation défavorable, à surmonter une résistance ou un échec, à accepter les frustrations pour en faire un moteur de dépassement de soi. C'est elle qui fait que chaque fois que l'on tombe, on se relève. Le « juste effort » est un vecteur de redressement de soi face à la vie. Il nourrit l'esprit de conquête.

Tout cela est compris par la plupart d'entre nous, mais reste malheureusement trop souvent lettre morte, car nous semblant trop compliqué ou contraignant. Pourtant, ce n'est absolument pas le cas. Le seul investissement important est celui de prendre la décision de le faire, d'accepter de changer quelques habitudes et de consacrer quelques jours à l'expérimentation. Le reste se fera de lui-même, pour chacun au rythme et jusqu'au niveau qui sont les siens. Nous verrons dans la partie consacrée à la pratique (p. 115), comment faire et combien de temps cela prend.

Cependant, il ne faut pas oublier la notion de « juste » effort. Il est en effet expressément dit en MTC que l'excès est néfaste en toute chose. Par conséquent, l'excès d'effort, de travail, de sport, de sollicitation du corps lui est nuisible. L'excès de travail ou de sport fragilise puis blesse le corps. Les sportifs se font des fractures de fatigue, l'hyperactivité professionnelle conduit au syndrome d'épuisement professionnel (ou burn-out), l'excès d'émotions, de virtualisation ou de mentalisation blessent le psychisme. La non-gestion des émotions, par retenue ou au contraire par « surexpression », conduit à la passion et à la violence, et la « surmentalisation » à la déconnexion du réel.

LES CLÉS DU « JUSTE EFFORT »

Les clés du « juste effort » physique sont :

- marcher chaque jour (descendre une station de métro avant la sienne, se rendre au marché à pied, etc.) ;
- monter si possible un à deux étages à pied si l'on habite un appartement ou si le bureau n'est pas au rez-de-chaussée (donc descendre de l'ascenseur un à deux étages avant d'arriver) ;
- avoir un chien (le sortir oblige à marcher, c'est donc en fait lui qui nous sort) ;
- avoir une activité physique au moins une fois par semaine, le week-end par exemple (randonnée, visite de ville ou de musée, etc.).

Les clés du « juste effort » psychique sont :

- faire des mots croisés, des sudokus, etc. ;
- jouer à des jeux de calcul ou de stratégie ;
- lire, que ce soit un livre ou des revues ;
- s'inscrire dans une chorale, une ONG…

Le « juste effort » nourrit la combativité et la capacité à agir.

Le « juste repos »

La notion de « juste repos » est le corollaire de celle de « juste effort ». Face à toute sollicitation, notre corps a besoin de phases de récupération. Nous savons cela, en Occident. Mais cette idée est, elle aussi, précisément codifiée en MTC. Le repos n'est pas simplement l'arrêt de la pratique ayant généré de la fatigue. Le repos, c'est en premier lieu le sommeil. Celui-ci est en effet une partie essentielle à la notion de repos. L'ensemble de la communauté scientifique s'accorde sur ce point. La qualité du sommeil est primordiale pour la clarté de l'esprit et des facultés intellectuelles comme pour la santé physique. Elle détermine la bonne résistance face aux sollicitations du quotidien

et préserve de l'usure et de l'épuisement prématuré. Chaque personne a un besoin de sommeil qui lui est propre. Il y a de gros dormeurs (8 à 10 heures par nuit) comme de petits dormeurs (4 à 6 heures par nuit). Mais quelle que soit la durée dont chacun a besoin, le respect des cycles du sommeil est vital. C'est un véritable capital qui se préserve et se recharge. Il semble que l'on puisse constituer des « stocks » de sommeil permettant alors de faire face à des sollicitations inhabituelles.

Les causes des problèmes de sommeil sont nombreuses et peuvent être physiques comme psychiques. Nous verrons, dans la partie pratique, comment faciliter l'entrée dans le sommeil et le rendre de meilleure qualité. Une trop grande fatigue physique rend le sommeil difficile et peu récupérateur de même qu'une activité physique excessive et excitante. Des stress répétés ou des états d'excitation psychiques ou émotionnels rendent l'endormissement plus compliqué. Ils peuvent également altérer la qualité même du sommeil, le rendant agité, peuplé de cauchemars ou de rêves incessants. Bref, le réveil matinal est souvent difficile, et le jour et qui s'ensuit perturbé : le risque alors est qu'au fur et à mesure de la journée on se sente un peu mieux et que s'amenuise l'envie d'aller se coucher. Toutes les conditions du dérèglement des cycles du sommeil sont ainsi mises en place. Avec le risque majeur, ensuite, d'avoir recours à des hypnotiques ou à des somnifères. Car ces produits ne favorisent pas le sommeil récupérateur mais uniquement « l'anesthésie de la conscience ». Le cercle vicieux mis en place devient très difficile à rompre.

Le repos, ce n'est pas seulement l'absence d'activité ou le sommeil, c'est aussi le calme et l'absence de sollicitation des sens. C'est certes en cela que le sommeil est fondamental puisqu'il est la seule phase dans laquelle le conscient, le volontaire et les pensées s'arrêtent. C'est ce qui lui donne son caractère régénérateur et réparateur. Dans le silence de la nuit, nos cellules se réparent, nos idées s'ordonnent, nos émotions se calment. Notre corps et notre esprit profitent d'un espace enfin libéré de toute tension, de toute intention et de tout stress pour « faire le ménage » et pour reconstruire.

Cela ne se fait pas n'importe comment et, à nouveau, certainement pas grâce à des hypnotiques ou à des produits – chimiques ou non –, comme je l'évoquais plus haut. Cela se fait selon des processus naturels, portés par les énergies qui sont en action lors de la phase nocturne. C'est pour cette raison que le sommeil récupérateur EST le sommeil nocturne, deux fois plus récupérateur que le sommeil diurne.

Le juste repos passe donc par un nombre suffisant d'heures de sommeil.

Mais le repos passe également par une capacité au calme intérieur. S'endormir après avoir regardé un film d'action, joué sur son ordinateur ou participé à une soirée excitante ne facilite pas le repos dont notre corps et notre esprit ont besoin. Il est essentiel de se ménager des temps de « silence » dans la journée. C'est dans ce « silence » que les fréquences vitales baissent, que les ondes cérébrales se calment et laissent émerger des champs de conscience habituellement étouffés par nos bruits intérieurs.

Nous vivons dans une société bruyante, criante, apeurée par le silence et y participons. Pas un instant de nos quotidiens n'est épargné. Nous connaissons déjà tous bien ce qu'est la pollution lumineuse des milieux urbains. Elle est telle qu'aujourd'hui nous ne voyons quasiment plus les étoiles, même par temps dégagé. La saturation de lumière, artificielle et de peu d'amplitude spatiale (nous ne produisons qu'une lumière de surface), nous rend la lumière stellaire, pourtant si incroyable, invisible. Je me souviens de tous ces moments où, enfant, je vivais à la campagne et où, sous le ciel étoilé du mois d'août, j'attendais en silence de saisir la fugace lumière d'une étoile filante, au milieu de cette toile somptueuse qu'est la Voie lactée. Ces incroyables moments nourrissaient mon être et mon âme car, à chaque fois, un vœu naissait en moi, activant ainsi une capacité extraordinaire à remplir de projets des espaces rendus libres par mon attente silencieuse. Quelle chance d'avoir vécu cela, car je ne crois pas que le faire au pied d'un lampadaire ou face à un écran d'ordinateur ou un smartphone le permette.

Cette analogie avec la pollution lumineuse n'est pas hasardeuse. En effet, il en est exactement de même avec la pollution sonore qui est d'autant plus nuisible et insidieuse qu'elle a des conséquences biologiques directes. De plus, au niveau de nos espaces intérieurs, de notre voie lactée personnelle, elle occulte tous les messages et signes intérieurs que nous aurions pourtant parfois tant besoin d'entendre, même s'ils ne nous font pas toujours plaisir. La pollution lumineuse nous rend aveugles et la pollution sonore nous rend sourds.

La capacité au silence, extérieur et intérieur, libère de la place en nous. Les sens, qui ne sont plus excités, cessent d'occuper notre espace mental par des sollicitations ô combien artificielles. Alors, quelque chose peut se poser en nous, peut laisser émerger un dialogue avec une dimension plus profonde qui est notre essence noble, un principe de vie équilibrant et reposant parce que relié à la source même du

vivant. C'est cela qui repose profondément, répare les cicatrices de l'âme, pacifie l'être et le rend étanche aux noirceurs du quotidien. Deepak Chopra, célèbre médecin ayurvédique, écrivait dans l'un de ses ouvrages que, toutes proportions gardées, l'espace existant dans notre corps entre deux synapses nerveuses était équivalent à celui existant dans l'univers entre deux galaxies[2]. Un vide immense donc, mais qui n'est pas du néant. Il ajoutait alors que c'est « *ce que nous mettons dans cet espace qui détermine l'état de santé ou la maladie* ».

Or, nous n'y mettons que du bruit ou de l'excitation, épuisant ainsi nos capacités de réponse à ces polluants par « sursollicitation ». Dès le réveil matinal, nous petit-déjeunons tout en écoutant la radio ou la télévision. Puis nous montons dans nos voitures, dans lesquelles la radio s'allume dès que nous mettons le contact, ou bien nous prenons les transports citadins, dont le silence n'est pas la caractéristique première. Toute la journée est bien souvent et malheureusement remplie de bruits, d'injonctions, d'agressions verbales ou de demandes incessantes. Enfin le soir arrive et le retour chez soi se déroule comme l'aller du matin. Et que dire de la plupart de nos soirées, ou même du dîner, devant un téléviseur diffusant des informations plus ou moins anxiogènes, des nouvelles de catastrophes ou des films violents, stressants ou dramatiques. Nous cherchons sans doute à compenser tout cela par ce que nous appelons « la fête » et qui n'est que de l'excitation collective. Il n'y a pas une seule émission de télé aujourd'hui où il ne faille pas rire et assister aux pitreries d'un chroniqueur plus ou moins talentueux. Mais ce genre de rire ne compense rien, bien au contraire. Il nous appauvrit parce qu'il n'est pas le rire de la joie véritable, mais plutôt celui de la moquerie, voire de la dérision. Il accroît le vide en nous en y creusant un immense trou noir. J'ai pu mesurer combien cet état de fait était profond, il y a quelques années déjà. À l'époque j'organisais, dans le cadre de mon institut, des stages de Shiatsu, en immersion, dans le désert mauritanien. Ce que l'on rencontre, de façon frappante, dans le « vrai » désert, c'est le silence et en particulier le silence nocturne. Un silence profond et dense, presque pesant pour nous. Il était d'une telle densité qu'il devenait insupportable pour certains participants qui interrompaient leur stage et rentraient à Paris.

Et que dire de cette évolution (en est-ce bien une ?) actuelle, qu'est l'intrusion des smartphones, tablettes et autres outils digitaux dans nos vies ? Avec ces objets, nous sommes au-delà de l'hypnotique. Nous sommes dans la dépendance pure et dure, comme avec une drogue.

Observons ce qui se passe chaque jour et partout : nos yeux sont rivés sur ces écrans fascinants alors que nous marchons sur le trottoir. Nous ne voyons plus le chemin mais l'écran qui nous l'indique, au point de traverser la rue sans même regarder. Face à ce phénomène et au nombre d'accidents dont sont victimes les« smombies » (contraction de smartphone et de zombies) que nous sommes devenus, de nombreuses municipalités en arrivent à prendre des mesures pour lutter contre ce fléau. Nous oublions parfois que nous conduisons une voiture lorsque nous répondons à un SMS. Et que dire de tous ces couples ou groupes de personnes qui dînent ensemble (du moins pourrait-on le croire) et passent la plus grande partie de leur temps sur leurs appareils ? Tout ceci anesthésie la conscience, de soi et de l'instant, du contexte et du vécu, et fabrique un risque réel, qu'il soit immédiat (accident) ou décalé dans le temps (excitation neuronale, dépersonnalisation, addiction).

Les temps de silence sont vitaux car ce sont des temps de respiration, pour le corps et pour l'esprit. Ils réparent en profondeur les tissus et les mémoires, ils cicatrisent les plaies, qu'elles soient physiques ou psychiques. Nous le savons d'ailleurs pertinemment, puisque nous plongeons les grands blessés dans un coma artificiel pour qu'ils se reconstituent, et les personnes en convalescence dans des sanatoriums, c'est-à-dire des lieux calmes et à l'air pur.

Le « juste repos » recharge les batteries et reconstitue le capital de confiance. Le sommeil et les temps de repos et de silence ne sont pas une perte de temps, comme certains le croient parfois, bien au contraire. Mais il en est ici comme avec les assurances ou les protections, on ne prend conscience de leur nécessité qu'en cas d'accident. Le reste du temps on a souvent l'impression de dépenser « pour rien ». Le « juste repos » nous donne l'énergie de fond et la volonté profonde d'être. Il nous rend plus présents à ce que nous sommes et faisons, et nous rend ainsi plus efficaces en tous points. Les hésitations disparaissent, et la confiance pour affronter l'inconnu est grande.

Mais à l'identique de ce que j'écrivais pour le « juste effort », le « juste repos » ne signifie pas vie monacale, retrait du monde, ascèse ou absence de réjouissances. Les moments d'excitation, d'action, de fête et de bruit ont leur place dans nos vies, à condition qu'il s'agisse d'une juste place…

LES CLÉS DU « JUSTE REPOS »

Les clés du « juste repos » physique sont :

› recaler son sommeil en se couchant tôt (avant 23 heures) ;
› prendre une douche d'au moins 5 minutes, si la journée a été chargée, voire stressante ;
› faire les mouvements du coucher (voir p. 130) ;
› éviter le soir, les aliments qui excitent (café, alcool, menthe, gingembre, épices, etc.).

Les clés du « juste repos » psychique sont :

› s'endormir dans le calme ;
› faire une méditation du soir (voir p. 207) ;
› éviter tout ce qui excite l'esprit (films ou vidéos de violence ou d'horreur, documentaires anxiogènes, internet, jeux vidéo ou de rôle, etc.) ;
› favoriser les espaces de silence, extérieur (absence de bruit) et intérieur (arrêter les pensées incessantes).

Le « juste repos » constitue la confiance et la puissance de l'être.

Le « juste manger »

En MTC, l'alimentation est un vecteur essentiel d'équilibre. Les aliments sont avant tout des apports d'énergie. La nourriture que nous ingérons est un carburant vital, aussi bien sur le plan physique que psycho-émotionnel. L'ensemble des cultures traditionnelles ont toujours considéré le fait alimentaire comme central pour l'individu et pour l'espèce. Il a d'ailleurs eu une place essentielle et a été considéré comme sacré par beaucoup de ces traditions. Cela peut nous sembler désuet, voire absurde, parce que nous sommes des êtres nantis et suralimentés. La nourriture est devenue pour nous un élément secondaire, voire contraignant ou accessoirement compensatoire. Il ne faut pas oublier qu'il n'en fut pas toujours ainsi et que, jusqu'à il y a peu, obtenir ou avoir de la nourriture était un fait vital, un signe de richesse et même un don du ciel. Les bonnes récoltes étaient célébrées, et le retour de la chasse donnait lieu à des réjouissances. Accueillir dignement un hôte se faisait par le repas offert mais pas nécessairement fastueux. Étant né dans une région montagneuse au climat plutôt rigoureux, je me souviens qu'à cette époque encore, lors des hivers difficiles, les fermes de montagne laissaient toujours leur porte ouverte et gardaient un plat au chaud pour le voyageur égaré ou le visiteur de passage.

Chaque repas était d'ailleurs un moment important, auquel chacun participait, dans une sorte de sacralité familiale et culturelle. C'était le moment du partage, dans tous les sens du terme. Derrière chaque mets, on savait ce qu'il y avait eu de travail, de sueur et de courbatures, de patience à voir pousser les plantes et grandir les bêtes.

Il y avait une conscience claire de ce que chaque bouchée contenait et signifiait, et les temps de silence étaient autant partagés et respectés que ceux d'échange. Avec cette perception de la nourriture, la question de l'excès ou du gaspillage ne pouvait pas être. Ils auraient été une injure à la vie et au travail de chacun. Tout le monde « finissait son assiette » et se sustentait selon son besoin réel. On « faisait honneur » à la table et *de facto* on la respectait. La conscience que l'on mettait à manger était grande et saine. Or, comment prenons-nous nos repas de nos jours ? Assis à un comptoir ou dans la rue, avec des écouteurs sur les oreilles, tout en lisant un journal ou en répondant à des SMS ou des messages sur WhatsApp ! C'est-à-dire que nous sommes présents à tout, ou plutôt à rien, et surtout pas à ce que nous avalons, à ce que nous ingérons. Notre conscience est absente de cet acte pourtant majeur, voire sacré, puisque c'est celui qui permet de perpétuer le processus de vie.

En MTC, les aliments sont même considérés, au-delà de leur apport nutritionnel, comme de véritables apports énergétiques équilibrants, pouvant aller jusqu'à traiter des pathologies. Certains médecins chinois prescrivent encore des repas ou des menus précis que leurs patients vont consommer dans des restaurants ou qu'ils se font préparer. La diététique chinoise est une diététique dans laquelle est aussi recherchée la notion de « juste milieu ». Elle considère le quantitatif et le qualitatif comme essentiels. Aussi les portions sont-elles mesurées sans être privatives. On peut percevoir cela en particulier dans la cuisine japonaise. Toutes les portions y sont petites. L'idée est que, si trop de nourriture est néfaste (produit des engorgements), pas assez l'est également (produit des carences).

Sur le plan qualitatif, la diététique énergétique orientale propose et respecte toujours les 5 saveurs fondamentales que sont l'acide, l'amer, le doux/sucré, le piquant et le salé. Chacune d'entre elles joue un rôle majeur dans l'apport alimentaire. On dit qu'elle « excite son organe cible », c'est-à-dire qu'elle le mobilise et le pousse à fonctionner, tout en lui apportant l'énergie dont il a besoin. C'est pour cette raison que, dans les restaurants chinois en particulier, le nom de chaque plat proposé est accompagné de la saveur qui est la sienne. On y trouve alors des termes comme « parfumé », « aigre-doux », « piquant », « amer », etc. Et chacun sait parfaitement, en cas de besoin, quel plat choisir pour renforcer une fonction. Nous savons très bien, en Occident, que les saveurs perçues dans la bouche sont une information fondamentale pour le cerveau. Selon ce qu'il ressent, celui-ci donne alors, à l'organe concerné, les consignes lui permettant de gérer et de

métaboliser correctement l'aliment ingéré.

Grâce à cela, on peut commencer à comprendre les grandes erreurs alimentaires qui peuvent être faites, et combien certaines habitudes sont extrêmement pathogènes. Prenons l'exemple des édulcorants alimentaires : la plupart d'entre nous commençons à savoir que le sucre, et en particulier les sucres rapides, pose un vrai problème de santé, voire de santé publique. L'expansion galopante de l'obésité, due en partie à l'alimentation moderne, a déclenché des prises de conscience qui ont conduit nombre de consommateurs à se tourner vers le *light*. Le problème, c'est que la solution risque d'être pire que le problème. En effet, que se passe-t-il avec les édulcorants ? Lorsque nous consommons un produit ainsi « sucré », notre cerveau reçoit cette information et enjoint alors à notre pancréas de faire son travail, à savoir secréter de l'insuline pour métaboliser le sucre ingéré. Ce que fait le pancréas. Seulement,comme il n'y a pas d'apport de sucre dans l'aliment ingéré, mais juste un leurre de saveur, la sécrétion d'insuline génère alors de multiples et infimes hypoglycémies, jusqu'à ce que le cerveau réagisse à ce déséquilibre. Celui-ci intègre le fait que lorsqu'une information « saveur sucrée » lui parvient, en fait il n'y a pas de sucre ! Par conséquent, il ne commande plus au pancréas de « gérer » ce sucre et, *de facto,* cet organe ne secrète plus d'insuline. Mais de nombreux aliments, quant à eux, contiennent du « vrai » sucre qui, lui, n'est plus métabolisé correctement. Nous fabriquons ainsi les futures générations de diabétiques.

Dans la vision qualitative de l'alimentation, on tient donc compte des saveurs parce qu'elles « excitent » l'organe cible. On considère ainsi qu'une saveur en trop faible quantité n'excite pas assez cet organe, qui « s'endort », mais que trop de saveur le « blesse », et peut devenir pathogène. Nos modes d'alimentation, et en particulier les produits proposés par l'industrie agroalimentaire, privilégient de façon dominante deux saveurs : le salé et le sucré. Ces deux saveurs en excès blessent les reins (élimination et gestion des liquides organiques) et la rate-pancréas (gestion des sucres et stockage des nutriments). Ce sont les deux clés cachées de l'obésité.

Par conséquent, en diététique orientale, l'équilibre des saveurs est autant recherché que l'apport nutritionnel des aliments. Cette notion d'importance de la qualité dans l'alimentation concerne aussi l'esthétique de ce qui est présenté et son caractère convivial. De ce fait, en Chine, les plats sont partagés par les convives. Au Japon, c'est l'esthétique pure qui est privilégiée. Les contenants sont somptueux et les mets présentés avec délicatesse. Ils sont ordonnancés à l'identique

des jardins japonais et évoquent l'arbre et la pierre, la rivière et la montagne. Cette esthétique est poussée tel un art dans lequel tous les codes sont présents, sublimés ou suggérés, à la manière d'une estampe. Dans ce cadre d'ailleurs, tout comme lors de la cérémonie du thé, chaque plat est d'abord observé, regardé et apprécié pour sa forme et ses couleurs, avant de l'être pour son goût.

Cette notion de qualité des aliments ne se limite pas à ce qu'elle est dans l'assiette. Elle existe bien en amont, dans ce qu'est l'aliment lui-même et dans la façon dont il est cultivé, élevé, chassé ou pêché. Ici aussi le sacré est présent, et je ne parle pas de religion. La posture du cultivateur ou de l'éleveur est celle d'un « maître » chargé de vie[3]. C'est ce qui conduit certains éleveurs de bovins à caresser leurs bêtes tous les jours et à leur diffuser du Mozart. C'est ce qui fait la grande renommée de Asafumi Yamashita, ce maraîcher japonais installé en banlieue parisienne et dont les plus grands chefs étoilés se disputent la production. Son secret ? Une exigence sans faille tant dans la culture de ses légumes que dans leur traitement en cuisine. Pas de production de masse, chaque plante a son espace vital qui est respecté, au point d'arracher certains plants si la culture est trop dense. Chaque variété est suivie et cueillie au moment idéal, et tout cela avec un respect et un amour infinis. Cela donne les meilleurs légumes au monde, de l'avis des quelques experts étoilés qui peuvent les travailler dans leurs restaurants.

Il n'est bien sûr pas question de dire ici qu'il ne faut se nourrir que de tels produits, cela n'aurait pas de sens. Mais cela veut souligner l'importance de la qualité de ce que l'on met dans son assiette, car ce principe est incontournable. Le « juste manger » implique de prêter attention à ce dont nous nous nourrissons. Il nous faut réapprendre à lire les étiquettes et arrêter « de remplir le chariot ». Il est inutile d'évoquer le prétexte économique. Aujourd'hui, des produits de bonne qualité se trouvent à des prix corrects, et, leur qualité étant meilleure, leurs apports nutritifs font que l'on a moins besoin d'en consommer.

Ce qui précède est d'autant plus évident que le « juste manger » consiste également en un juste équilibre quantitatif des repas, dont on doit sortir rassasié à 80 %. C'est en particulier le cas pour celui du soir qui se doit d'être frugal, surtout s'il se situe près du moment du coucher. Il risquerait sinon de prolonger la digestion de façon importante et de pénaliser la récupération nocturne. La juste satiété pousse le corps à métaboliser complètement les aliments. Elle le protège en ne sollicitant pas les organes au-delà du nécessaire et en évitant leur saturation ainsi que celle des cellules.

Tout ce qui vient d'être dit peut sembler compliqué et contraignant. Ce n'est pourtant pas de cela dont il s'agit, mais plutôt de faire évoluer les habitudes. Il s'agit de ramener de la conscience dans ce fait majeur qu'est l'alimentation, et non de la contrainte. Dans cette vision orientale d'équilibre et de « juste », les interdits sont rares et la plupart du temps limités dans le temps et pour répondre à un état de crise. Il existe bien sûr des « poisons alimentaires » comme les sucres rapides, les charcuteries, la viande rouge ou les produits laitiers. Ils sont à proscrire dans tous les états pathologiques, mais en dehors de cela n'ont pas à être bannis. Manger une superbe pièce montée lors du mariage d'un ami ou partager une barbe à papa avec un enfant sont des moments riches en bien d'autres nourritures. Mais il est préférable d'éviter de consommer ce genre d'aliments fréquemment.

Pour le reste, la règle centrale de la diététique orientale est l'existence du « droit à l'entorse », c'est-à-dire la présence de repas dits « de fête » lors desquels tout ou presque est permis. Car le sens du plaisir est indissociable d'une bonne diététique. Mets savoureux, plats esthétiques et partage sont les maîtres mots de ces repas qui apportent beaucoup de par le plaisir qu'ils procurent. Ces repas « accompagnent » une bonne diététique qui, elle, doit être équilibrée au quotidien. On considère qu'en moyenne un repas de fête par semaine est satisfaisant.

Tout ceci est majeur pour l'équilibre vital car **du juste appétit, naît la juste appétence à la vie**. Le rapport à la nourriture est en effet directement en lien avec notre rapport à la vie et notre appétit pour elle. C'est d'ailleurs là que se trouvent les racines de tous les comportements alimentaires compensatoires. Ils viennent combler un vide existentiel, la plupart du temps inconscient mais toujours douloureux.

LES CLÉS DU « JUSTE MANGER »

Les clés du « juste manger » physique sont :

- manger en ne faisant rien d'autre ;
- mastiquer suffisamment chaque bouchée (20 à 30 fois) ;
- manger des portions « mesurées » ;
- ne manger qu'à 80 % de satiété ;
- lire les étiquettes !

Les clés du « juste manger » psychique sont :

- ne pas « se jeter sur l'assiette ». Attendre quelques secondes en regardant ce qui est servi, en appréciant le mets et le travail qui a permis qu'il soit devant nous ;

› porter attention à la ou aux saveurs ressenties ;
› s'intéresser à l'aliment (apports, origine, etc.) ;
› apprécier en silence le bonheur de pouvoir se nourrir ainsi de la vie.

Le « juste manger » donne la sécurité et l'appétence à la vie.

Le « juste penser »

Un des fondamentaux de la vision orientale est que le corps et l'esprit ne sont pas dissociés mais, bien au contraire, qu'ils sont intimement intriqués. Pour vivre, un être humain ne nourrit pas uniquement son corps. Il doit également nourrir son esprit. Et tout nourrit : les ressentis, les émotions, les expériences, les bonheurs comme les traumatismes. À l'instar des aliments qui ont besoin d'être équilibrés sur les plans qualitatif et quantitatif, les vécus doivent aussi l'être. Trop manger engorge le corps, et pas assez le fragilise. De même, trop de sollicitations saturent l'esprit ou le morcellent, et insuffisamment l'affaiblissent.

En cela, le « juste penser » est un principe de vie majeur. Faire travailler son esprit préserve de la sénescence. Le nourrir d'expériences, d'éléments pondérés et assimilés avec recul rend l'esprit lui aussi pondéré. Notre posture face aux événements devient plus adaptée et permet de prendre du recul ; de juger sainement des situations, de faire des choix judicieux qui sont alors plus faciles à assumer. Les décisions deviennent évidentes, claires et justes, etc.

Il en est de même pour nos vécus émotionnels qui nourrissent notre cœur et notre âme. Nous verrons dans le chapitre sur les émotions (p. 73) combien celles-ci sont un moteur du vivant et de sa croissance lorsqu'elles sont équilibrées. L'être, pour grandir et se tenir droit, a besoin de les structurer et de les organiser, sinon elles ne sont que pulsions. L'émotion, c'est le feu en nous. Il peut être le feu de l'âtre qui réchauffe ou celui du volcan qui embrase et carbonise tout. De la façon dont nous avons appris à reconnaître, à accepter et à gérer nos émotions, dépend notre équilibre d' « être émotionnel ». Et cela se formate dès l'enfance où l'on doit apprendre non pas à les castrer ou à les faire taire, mais à les nommer et à les accueillir. Un petit garçon à qui on interdit la tristesse et les pleurs deviendra colérique. Une petite fille à qui on interdit la colère sera pleurnicheuse. Chaque émotion est révélatrice d'un besoin. Nous verrons plus loin qu'il existe 5 émotions fondamentales comme il y a 5 besoins pour chaque être humain (p. 61). Chacun a besoin d'être identifié et reconnu, comme chaque émotion a besoin d'être nommée.

De ce dont nous nourrissons notre esprit et nos pensées dépendra notre équilibre psycho-émotionnel. Inconsciemment, nous recherchons ce qui active nos émotions profondes. Nos comportements, qui en découlent, entretiennent le système avec d'autant plus de risque de déséquilibre qu'ils ne sont pas volontairement motivés. L'émotion, naturellement saine, devient alors pervertie et néfaste. **Tant que je n'arrive pas à reconnaître mon véritable besoin, c'est l'émotion négative qui traduit le manque qui va s'exprimer.** Mais au-delà, le risque est que nos comportements nous conduisent à rechercher, la plupart du temps inconsciemment, les vécus qui entérinent et aggravent la situation. Alors la colère qui est en moi rencontre le vécu d'injustice et la frustration. La passion rencontre la violence, la guerre, la brutalité et la destruction, etc.

Pour comprendre et gérer cela, il nous faut accepter de reconnaître que ce n'est pas une fatalité ou un hasard. Il nous faut nourrir notre esprit d'informations, de culture, de réflexion. Nous devons donner du sens à ce que nous pensons et à nos comportements, en acceptant de les voir et de réfléchir sur eux. Ceux-ci ne sont pas des fatalités, ce sont des choses acquises et apprises. Les événements qui excitent, l'agitation et la violence, qu'elles soient virtuelles (films, lectures, jeux vidéo, stades de sport, etc.) ou bien réelles (informations violentes en provenance du monde entier, chaînes d'information en boucle, phénomènes de meutes, culte de la haine et du rejet de l'autre, etc.), produisent un effet désastreux sur notre esprit. Ils le rendent nerveux, tendu, réactif, brutal et sans recul. Il perd sa capacité de mise en perspective et coupe le souffle de vie. D'ailleurs, en état de stress, nous nous mettons toujours en sous-ventilation, voire en apnée.

Il est dit dans les philosophies orientales que « *de ce dont je nourris mon esprit dépend ma qualité d'âme* ». On dit également que « *la rumeur ou les pensées négatives sont comme de la fausse monnaie : nous ne pouvons pas empêcher certains de les proposer ou de nous les tendre, mais rien ne nous oblige à les accepter* ». Et en cela notre responsabilité est grande.

J'évoquais dans le « juste manger », l'importance de la qualité des aliments, et notamment celle de la richesse mise dans leur culture et leur élaboration. Il en est exactement de même avec les aliments intellectuels et émotionnels qui nourrissent nos pensées. La qualité et le niveau de ceux-ci sont essentiels au bon équilibre psychique et par extension à celui de l'état de santé. C'est bien là le dégât phénoménal que peuvent produire les fameux réseaux sociaux. Tout y est brut, brutal, non filtré, voire truqué. Le caractère éphémère et volatil de ce

qui y circule, la vacuité des contenus et les excitations psycho-émotionnelles qu'ils induisent font beaucoup de ravages. Ces réseaux pourraient être un vecteur d'information riche et multiple. Mais il faut pour cela apprendre à les utiliser, en particulier en construisant son libre arbitre et de sa capacité de réflexion. Cela implique la possibilité de faire appel à des références, à des clés culturelles et intellectuelles. La diminution de ces capacités se traduit par exemple par la paupérisation du vocabulaire. De nos jours, un individu « moyen » utilise entre 300 et 800 mots pour s'exprimer alors qu'un individu « cultivé » en utilise 6 000 en moyenne. L'expression devient onomatopée, et plutôt que de parler ou d'écrire avec des mots, on utilise un pictogramme ou un *emoji*. Seulement voilà, l'expression traduit les pensées et leur finesse, et sa qualité traduit celle de nos ressentis, de nos vécus, de nos besoins, etc.

Le « juste penser » dépend donc de ce que nous laissons entrer en nous et dans nos esprits. Et ce, quel que soit le sens utilisé. Ce que nous écoutons, voyons, touchons, sentons et ressentons constitue de la « fibre intérieure » et structure nos affects. De ce « juste penser » dépend l'estime de soi et notre capacité à nous positionner face au monde. Il constitue notre référence territoriale et notre sens des valeurs. **Or, nous devons comprendre que cela est un choix.** Ce que nous mettons et laissons entrer dans nos cœurs et nos esprits n'a rien à voir avec le hasard et la fatalité. Encore faut-il en prendre conscience, faute de quoi nos déterminismes inconscients nous conduisent à rechercher ce qui conforte nos comportements. C'est un système très pervers parce que tellement plus confortable. Mais il en est ici comme avec certains moteurs de recherche qui donnent comme réponses à nos requêtes sur le net, non pas l'ensemble des réponses, mais celles qui correspondent au profil de nos recherches antérieures, déjà connues des algorithmes ! Nos recherches ne nous informent plus, elles nous déterminent en conformité avec nos habitudes et nos références.

LES CLÉS DU « JUSTE PENSER »

Les clés du « juste penser » physique sont :

- maîtriser ses organes d'information (les chaînes d'info en boucle, les sites internet anxiogènes ou véhiculant des informations haineuses, violentes, etc.) ;
- ne jamais s'arrêter à une seule source d'information, toujours les croiser avec une ou deux sources différentes ;
- se cultiver en lisant des ouvrages de littérature, d'art, d'histoire, etc. ;
- apprendre un mot par jour en feuilletant un dictionnaire, par exemple, et en

choisissant un mot « au hasard ».

Les clés du « juste penser » psychique sont :

› accepter la contradiction, et apprendre à développer ses propres arguments ;
› développer sa curiosité ;
› regarder *ce qui peut faire que ça marche*, plutôt que *tout ce qui peut faire que ça ne marche pas* ;
› aller régulièrement dans des musées ou visiter des monuments, en s'intéressant à leur histoire ;
› ne jamais réagir instantanément à une information, surtout si elle nous interpelle. Réfléchir quelques instants et mettre, si possible, les éléments en perspective.

Le « juste penser » constitue l'estime de soi et la capacité à faire des choix.

Le « juste désir »

Le dernier champ dans lequel la pensée taoïste préconise le « juste milieu » est celui du « désir » dans son acception la plus large. Il s'agit du désir de vie, de la juste conscience et de la juste pulsion d'être qui animent chacun. C'est le désir qui fait battre le cœur, réchauffe le corps et permet à ce liquide vecteur de vie, le sang, de nourrir, de vivifier et d'activer la plus infime partie de nous-mêmes. C'est l'amour, dans son sens le plus basique et le plus large. Il ne s'agit pas uniquement de l'amour – charnel ou platonique – de l'autre, comme dans un couple par exemple. Il s'agit de l'amour de la vie et du vivant, de la joie d'être vivant et de la pleine jouissance du moment. C'est ce qui emballe un enfant et qui le fait bondir de joie lorsqu'on lui propose quelque chose dont il a longtemps rêvé. Le désir est aussi la capacité à attendre. C'est lui qui fait qu'elle n'est pas vécue comme un manque, une absence ou une perte de temps. Il est feu de l'instant mais il est aussi feu de vie et de projets. C'est ce qui brille dans les yeux de celui qui regarde la montagne qu'il va gravir ou l'objet qu'il a mis des années à trouver ou à acquérir. Ce qui le différencie de l'envie, avec laquelle il est souvent confondu, est que l'envie « parle » de possession, voire de thésaurisation, alors que le désir « parle » de jouissance et de partage. Cela est très clair, par exemple, avec la gastronomie. On ne fait pas un excellent repas, dans un grand restaurant ou chez soi, seul ou en cachette. On le partage avec des amis, et c'est ce qui apporte du plaisir. Le désir est crié à la face du monde lorsqu'il explose. L'envie de ce que les autres ont crée la jalousie. Le désir de ce que les autres ont crée l'ambition et donne envie de conquête.

Le « juste désir » est l'énergie de l'ambition d'être et de réussir. C'est l'énergie du partage et de la confiance, de l'optimisme et de

l'expansion. Le corps répond au « juste désir » par la dilatation des vaisseaux sanguins, par l'expansion de la conscience et par l'excitation des métabolismes. Il est puissance, il est jouissance, que ce soit dans le rapport aux objets comme aux êtres. C'est lui qui équilibre la sexualité et tous les états d'excitation. Il interagit avec le système nerveux neurovégétatif et les glandes endocrines. Il agit en profondeur en nous et participe de toutes les fonctions secrètes du principe de vie, comme le système lymphatique.

C'est son caractère « juste » qui évite qu'il ne déborde et ne devienne passion, domination, inflation et destruction, physique ou émotionnelle. Car ce qui met en mouvement le corps et l'esprit et crée le désir, tout en naissant de lui et en le nourrissant, ce sont les émotions. Étymologiquement, le terme « émotion » vient du latin *emovere*, qui signifie « mettre en mouvement ». La pulsion et l'impulsion d'agir dépendent de nos justes émotions.

Le « juste désir » c'est la juste émotion, c'est-à-dire une émotion reconnue, acceptée et d'une intensité appropriée. Une émotion juste mobilise l'organe à sa fonction, une émotion trop forte le « blesse ». L'exemple extrême est le « syndrome du cœur brisé » (le *tako-tsubo*). De très récentes recherches scientifiques[4] ont démontré qu'un choc émotionnel violent (séparation douloureuse, etc.) produisait des déchirures réelles du muscle cardiaque. Par conséquent, un bon équilibre de vie passe par une bonne gestion de ses émotions. Cela signifie éviter les états de « surémotion », de surexcitation, mais aussi, en cas de choc émotionnel intense ou répété, être capable d'évacuer l'émotion vécue en l'exprimant directement (pleurs, colère, joie, peur, etc.) ou indirectement à travers un vecteur d'expression physique ou symbolique (chant, respiration, exercice physique, dessin, écriture, etc.).

Le « juste désir » implique l'ouverture au vivant, la curiosité intellectuelle et spirituelle. Le désir s'entretient, se muscle, se travaille comme une attention bienveillante à soi et au monde. Le désir est un fait de « verticalité », de rectitude et d'élévation. Les poisons les plus forts du désir sont la peur et le jugement. Les antidotes les meilleurs sont l'amour, l'empathie au vivant et la confiance. Le précepte le plus efficace, face à la crainte qui tue le désir, peut se résumer en une seule question : « *qu'est-ce que je risque « à »… ?* » Lorsque la question est sincèrement posée, 90 % des craintes s'évanouissent.

LES CLÉS DU « JUSTE DÉSIR »

Le « juste désir » constitue l'ambition et la joie de jouir de la vie.

Les clés du « juste désir » sont :

- apprécier ce que l'on a su faire ou réussir ;
- se porter, et porter à l'autre, une attention bienveillante ;
- se réjouir d'un lever du jour ;
- admirer un paysage somptueux et se promettre de le faire chaque fois,
- rester en silence devant une fleur en beauté ;
- serrer ceux que l'on aime dans ses bras, chaque fois que l'on ressent combien on les aime.

Un vaste programme… à mettre en place au quotidien. Il n'implique aucune contrainte ou interdit, mais uniquement notre décision de changer quelques habitudes.

Cependant, il me semble essentiel de ne pas appliquer simplement et brutalement ce qui précède, ce qui ne serait, à mon sens, qu'une recette de plus. Mettre en place les « 5 justes » est d'autant plus facile que l'on sait pourquoi le faire. Si l'on comprend réellement la nécessité d'instaurer un nouveau comportement, cela n'est plus alors une contrainte supplémentaire, c'est un nouvel horizon. C'est un choix qu'il nous appartient de faire « en conscience ». Ce qui en découlera sera le plaisir et la satisfaction. Il en sera comme après une séance de sport : les hormones de la récompense nous procureront un bien fou.

Alors, qu'y a-t-il derrière ces « 5 justes » que je viens de vous présenter ? Il y a toute une compréhension de l'humain, construite à l'aune du bon sens et de l'observation. Rien de plus ! C'est la connaissance ancestrale que je vais éclairer à travers les fondamentaux de la MTC. Cependant, nos grands-mères savaient tout cela, elles aussi. Nous l'avons malheureusement oublié. Retrouvons-le ensemble.

Notes

1. Voir *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, *op. cit.,* p. 21 à 25.

2. Deepak Chopra, *Le Corps quantique. Le fabuleux pouvoir de guérison de votre esprit*, J'ai lu, 2009.

3. Pour aller plus loin, voir « La barbarie alimentaire » dans mon livre *Aux sources de la maladie. De l'écologie individuelle à l'écologie planétaire*, Albin Michel, 2011, p. 26.

4. « Broken hearts don't self-heal », University of Aberdeen, 16 juin 2017, (www.abdn.ac.uk/news/10884/).

Deuxième partie

Un état des lieux

Le microcosme : un être humain, qu'est-ce que c'est ?

Pour apprécier correctement ce que propose cet ouvrage, il faut absolument comprendre ce qu'est un être humain et ce qui l'anime. Cela nous permettra de saisir ce qui le déséquilibre et rompt l'harmonie essentielle à sa santé.

Selon la vision occidentale

Selon la vision occidentale, un être humain est un corps physique animé par un esprit. Ces deux composantes sont bien distinctes et séparées, tout comme les différentes parties du corps ou les différentes composantes du psychisme. Il y a des spécialistes du cœur, des reins, des poumons, de la main, du pied, etc. Lorsque l'individu est malade dans son corps, ce sont des spécialistes des maladies du corps qui le soignent. Lorsqu'il est malade dans son esprit, ce sont alors des spécialistes des maladies de l'esprit qui le soignent.

Nous sommes en présence d'une vision « morcellante » du corps et de l'esprit, qui remonte à de lointaines racines culturelles. Elle peut revendiquer une indéniable efficacité dans le traitement des états de crise, dans les maladies physiques ou psychiques, mais elle est particulièrement démunie lorsque la question n'est plus la maladie mais la santé.

Dans cette conception, un être humain est un corps physique qui,

pour exister a des besoins physiques nutritionnels, et un esprit qui, pour exister, a des besoins psychiques informationnels. Il est évident pour tout un chacun que nous mangeons pour vivre, et c'est ce qui constitue et entretient notre structure physique. La maladie apparaît lorsque le corps est victime d'une agression extérieure (virus, microbe, aliment, climat, etc.). Il est également évident que nous nourrissons notre esprit, en intégrant chaque jour de nouvelles données. C'est ce qui entretient notre esprit, notre mental, et le fait évoluer. Dans ce cadre, les travaux de la psychologie ont montré, depuis deux siècles, que nous avons besoin aussi de nourrir nos affects et nos champs émotionnels, ce qui constitue la plénitude de l'être, corps/cœur/esprit. La maladie apparaît lorsque l'esprit est confronté à des agressions psychiques, des chocs, des vécus traumatiques.

Cependant, la dernière décennie a vu cette conception de l'humain évoluer de manière significative, et les frontières entre le corps et l'esprit se réduire de façon impressionnante. Les recherches les plus avancées et les progrès technologiques ont commencé à retisser un lien rompu depuis longtemps. Science et conscience se retrouvent et jettent des ponts entre elles, certes encore fragiles, mais bien existants. La pleine conscience (*mindfullness*), les neurosciences et la psychologie se retrouvent autour d'un objet d'attention commun : l'être humain. Celui-ci commence à quitter son statut de « machine animée et constituée de pièces interchangeables », issu d'une science mécaniste omnipotente et définitive. Il redevient une globalité corps/esprit dans laquelle l'idée même de maladie est bouleversée.

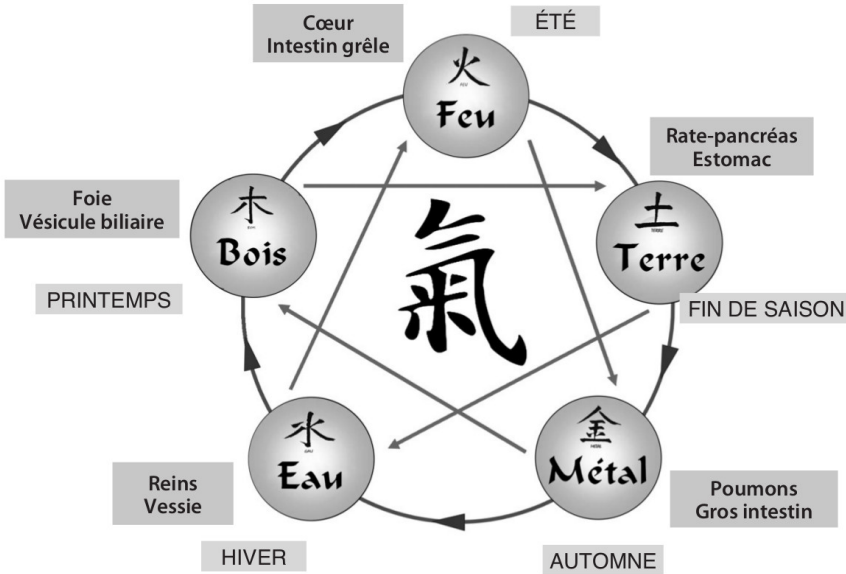
Selon la vision orientale

Lorsque l'on s'intéresse à la façon dont la culture orientale comprend l'être humain, et par extension ce qu'est sa santé, on découvre une vision totalement différente de la nôtre. Elle est intéressante, voire fascinante, parce qu'elle éclaire des zones restées dans l'ombre pour nous. La force de l'Orient, et en particulier de la MTC et de toutes les médecines qui se réfèrent à elle, c'est de ne pas avoir dissocié le corps de l'esprit. Façonnées à l'aune d'une grande humilité face à la vie, ces traditions ont conceptualisé le vivant en l'observant. « *Ce qui se donne à voir est sans doute l'expression de ce qui est. Si j'observe le vivant, je pourrai en déduire ce qui l'anime* » est le principe central de cette observation.

La vision orientale a toujours considéré que la réalité humaine était un miroir, une projection à l'identique de ce qu'est l'Univers. Sur la base de ce rapport macrocosme/microcosme, l'être humain devient « observable » et peut être compris par la seule observation du monde dans lequel il évolue.

J'ai déjà évoqué dans de nombreux ouvrages cette vision « pentaforme[1] » de l'Univers, notamment à travers la théorie des 5 Principes. Cette « philosophie de l'Homme entre le Ciel et la Terre » nous présente l'être humain comme une entité globale qui existe entre deux pôles, le Ciel et la Terre, représentatifs des dimensions Yin (Terre) et Yang (Ciel). Ils se déclinent au niveau de l'homme à travers son corps (Yin/Terre) et son esprit (Yang/Ciel). Ils sont aussi différents et indissociables l'un de l'autre que le sont le ciel et la terre. L'être humain crée l'harmonie (la santé) en équilibrant en lui le Ciel (son esprit) et la Terre (son corps) et, en tant que miroir de l'Univers, il présente 5 structures organisationnelles fondamentales, résonnant avec les 5 Principes.

Le Ciel définit le temps (les saisons) et la Terre définit l'espace (les points cardinaux). Les saisons sont au nombre de 5 (voir p. 96), les points cardinaux sont également au nombre de 5 (est, ouest, sud, nord et centre), etc. *De facto*, 5 Principes symboliques ont été élaborés qui regroupent l'ensemble des caractéristiques communes associables. Ce sont les Principes du Bois, du Feu, de la Terre, du Métal et de l'Eau. Au niveau de l'être, cet ensemble se décline en cohérence à travers son corps (dimension « Terre »). Ce sont les 5 organes principaux : le foie, le cœur, la rate-pancréas, les poumons et les reins ; et les 5 viscères associés : la vésicule biliaire, l'intestin grêle, l'estomac, le gros intestin et la vessie. Nous retrouvons cette déclinaison à travers son esprit (dimension « Ciel »). Ce sont les 5 structures psychiques appelées « entités viscérales ».



5 principes, 5 saisons, 5 structures organiques

Ce concept d'entités viscérales est particulièrement riche et intéressant. Il définit les liens qui peuvent être faits entre le corps et l'esprit, la santé et l'état de pleine conscience.

Comment ce concept a-t-il été développé ? La MTC considère qu'un être humain est constitué d'un corps et d'un esprit. Le corps, sa dimension physique, est animé par cet esprit, sa dimension psychique. Il est un véhicule conduit par un cocher[2]. Selon cette vision, si notre corps est constitué d'organes principaux, de façon logique et cohérente l'esprit doit être constitué de « pans psychiques » principaux. Il y a 5 organes essentiels (le foie, le cœur, la rate-pancréas, le poumon, le rein). Il y a *de facto*, 5 pans psychiques associés (le Roun, le Chenn, le Yi, le Prô, le Tché).

Pour que le corps fonctionne bien (soit bien conduit), il faut que chacun de ces pans soit équilibré. Pour que le psychisme fonctionne bien, il faut que le corps soit également en équilibre. Nous pouvons illustrer cela avec notre estomac. En tant qu'organe, il nous sert à digérer les aliments, c'est-à-dire de la matière. Il est associé au pan psychique qui nous sert à (di)gérer la matière (vie professionnelle, matérielle, etc.). Si je mange beaucoup à midi, mon estomac aura besoin d'énergie pour digérer correctement tout ce que j'ai consommé. Il appellera toute l'énergie dont il a besoin pour cela. Il le fera aux dépens du pan de mon esprit qui lui est associé. La conséquence ne se fera pas attendre : je vais avoir du mal à me concentrer, à réfléchir et

à traiter les dossiers au cours de l'après-midi. À l'inverse, si je consacre beaucoup d'énergie à gérer des dossiers professionnels ou matériels, mon esprit aura besoin de beaucoup d'énergie. Je vais finir par fragiliser mon estomac et peut-être déclencher un ulcère bien connu des hommes d'affaires.

À chacun de ces pans psychiques correspond un besoin fondamental. Ces 5 besoins nécessitent d'être connus et reconnus pour pouvoir être satisfaits. Cette satisfaction génère une émotion « positive » qui anime, met le corps associé en « vie », en mouvement. La non-satisfaction de l'un de ces besoins produit une émotion « négative » qui blesse le corps. Nous voyons déjà combien cette vision de l'être humain est globale. Rien n'existe indépendamment, tout est « un ».

Dans ce cadre, l'équilibre entre ces structures psychiques que sont les entités viscérales dépend de la capacité à satisfaire les 5 besoins essentiels, à équilibrer les 5 émotions et à éviter les 5 poisons. C'est ce qui crée l'harmonie et par extension la santé.

Notes

1. Pentaforme : qui a cinq facettes.
2. Voir l'image de la Calèche présentée dans *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, *op. cit.* p. 21.

Un état des lieux

Les 5 besoins fondamentaux à connaître et reconnaître

Les besoins fondamentaux sont eux aussi au nombre de cinq. Ils entrent en résonance et répondent aux 5 structures psychiques que nous venons d'évoquer.

La particularité de chacun de ces besoins, pour pouvoir être correctement satisfait, est qu'il nous faut le reconnaître, en prendre conscience et accepter qu'il en soit ainsi. Cette notion est essentielle, car la satisfaction d'un besoin pacifie l'être, dans la dimension qui vient d'être comblée. Elle calme le champ émotionnel qui résonne avec le besoin concerné. Elle équilibre la conscience et l'ouvre à d'autres besoins non satisfaits. Elle rend l'individu tranquille face au monde extérieur et aux autres, et annihile la peur du manque.

Les besoins de l'être humain sont des appels de l'âme. Ils correspondent à des pans intérieurs, constitutifs de ce que nous sommes, et différents dans leur intensité pour chacun de nous. Mais ils existent tous et ont besoin d'être « remplis », satisfaits, telles des listes inconscientes où nous devons cocher à chaque fois l'une des lignes, l'un des objectifs, ou l'une des tâches réalisée.

Ces 5 besoins fondamentaux sont :

– le besoin d'être reconnu (ou besoin de reconnaissance) ;
– le besoin d'être aimé (ou besoin d'amour inconditionnel) ;
– le besoin d'être rassuré (ou besoin de sécurité matérielle) ;
– le besoin d'être respecté (ou besoin de territoire) ;
– le besoin d'être enraciné (ou besoin de racines).

Nous allons voir ensemble le contenu de chacun d'entre eux. Certains nous sembleront évidents, d'autres peut-être moins. Certains pourront même sembler ne pas nous concerner. Sachez alors que ces besoins-là sont très certainement ceux que nous avons refoulés ou refusés, que nous dénions, quelles qu'en soient les raisons. Ce sera *de facto*, sans doute, les plus importants à « reconnaître » puis à satisfaire. Nous devons garder à l'esprit que tous ces besoins sont fondamentaux. Tout besoin non satisfait crée de la tension, un ressenti de manque, et appelle une compensation. Tous les ingrédients de comportements déséquilibrants, voire pathogènes, sont alors réunis. Nous verrons d'ailleurs que chaque besoin s'exprime et se reconnaît à travers dix stratégies ou modes de fonctionnement (p. 64).

■ LE BESOIN D'ÊTRE RECONNU (OU BESOIN DE RECONNAISSANCE)

C'est du besoin de reconnaissance de chaque être humain dont il s'agit. Il n'est pas question ici de célébrité, il est question d'exister dans le regard de l'autre et des autres. C'est la conscience que j'ai de moi par rapport à l'autre. C'est le combat pour la conscience individuelle, celle qui établit la première différence entre moi et l'autre.

Dès la naissance, nous cherchons la reconnaissance dans le regard de nos parents. Les réponses obtenues à nos babillements divers constituent les premiers signaux de celle-ci. Nous apprenons très vite à lire sur le faciès des autres tous les signes indiquant qu'ils nous « reconnaissent », c'est-à-dire leurs réponses, leurs sourires, etc. Cela façonne nos connexions neuronales, selon le principe des neurones miroirs, et génère les premières sécrétions hormonales de récompense. Tous ces signes de reconnaissance reçus nourrissent notre Moi intérieur et façonnent les premiers critères de l'image de soi que l'on va avoir. Ils sont donc vitaux, et les enfants qui n'en reçoivent pas de positifs (« tu es beau », « c'est bien ce que tu fais », « tu es fort, tu es brave, bravo », etc.) en rechercheront d'office des négatifs (ils feront des bêtises, du bruit, auront de mauvaises notes, seront nerveux ou agressifs, etc.) pour attirer l'attention et obtenir que l'on s'occupe d'eux. Ils auront, de ce fait, le sentiment viscéral d'exister. Un ami qui enseignait l'Analyse Transactionnelle[1] avait à ce propos cette formule : « *plutôt boire de l'eau empoisonnée que mourir de soif* ». Effectivement, il en est avec le besoin de reconnaissance comme avec l'eau qui hydrate le corps. En plein désert, quelqu'un qui est en train de mourir de soif boira l'eau d'une mare, même s'il sait qu'elle est empoisonnée. Le

besoin vital étouffera toute raison.

Sur le plan énergétique, le besoin d'être reconnu correspond à l'énergie du Bois. Nous sommes là avec les prémices du vivant, les premières pulsions de vie, celle de l'émergence des bourgeons qui signe la renaissance. C'est le printemps de la vie et de l'existence, où tout est pulsion et besoins premiers. Et le besoin de reconnaissance est le premier. Il est constitutif de l'être dans son individualité, et c'est ce que l'enfant cherche en permanence. C'est ce besoin qui est fondamental dans la combativité et la capacité au rebond. Tout enfant qui a échoué et qui voit dans les yeux de sa mère et/ou de son père, la confiance en lui, l'encouragement et la tendresse, se redresse, au sens propre comme au figuré. Il repart à la conquête du monde, fier du soutien indéfectible qu'il a ressenti à travers cette reconnaissance. Il repart à la lutte et dépasse la frustration. Il exprime sa colère face à ce qui lui résiste, mais il combat et finit la plupart du temps par gagner. Le besoin d'être reconnu induit le besoin de séduire.

C'est la satisfaction de ce besoin qui conduit au « juste effort ».

Le besoin d'être reconnu est par conséquent essentiel. Il est une composante de l'humain et est constitutif de son Moi. Son refoulement ou sa non-satisfaction ont des conséquences profondément déséquilibrantes pour l'être, et le conduisent à la colère dans sa forme négative et à l'agressivité. Ce besoin s'exprime et se reconnaît à travers dix stratégies ou modes de fonctionnement.

Besoin d'être reconnu
Un temps psychologique :
Stratégie psychologique :
Mode d'expression type :
Type de souffrance :
Type de réponse instinctive :
Mode de défense :
Type de pression (à quoi bon ?).
Stratégie de fuite :
Correspondances corporelles :

■ LE BESOIN D'ÊTRE AIMÉ (OU BESOIN D'AMOUR INCONDITIONNEL)

C'est le besoin d'amour véritable, inconditionnel dont il est question ici. Il ne s'agit pas de l'amour physique ou de l'attachement à un autre. Il s'agit de l'essence même du lien, de ce qui réchauffe l'âme et réjouit le cœur. C'est l'amour inconditionnel qui valorise l'être et lui

donne une raison d'exister « sans condition ».

Alors que le besoin d'être reconnu nourrit le Moi, le besoin d'être aimé nourrit le Soi[2]. Il n'est pas ici question de plaire ou de séduire, mais de sentir et de ressentir : qui que nous soyons et quoi que nous fassions, nous sommes aimés comme un être, comme une essence noble. C'est le rayonnement de soi, le cœur absolu, l'amour d'une mère qui ne voit que le meilleur et le plus beau chez son enfant.

Le besoin d'être aimé est vital pour l'être. C'est lui qui nourrit la conscience que l'on a de soi et la capacité à avoir confiance dans la vie. Aucune souffrance ni contrariété ne tient face à l'amour. Autant le besoin d'être reconnu répond à l'image que l'être cherche à montrer aux autres et au monde, autant celui d'être aimé répond à l'image que l'être a de lui-même dans l'absolu. Il n'est jamais question de comparaison ou d'étalonnage, mais de valeur intrinsèque, propre à l'individu, sans aucune autre référence ou critère. Ce n'est pas du *Moi* dont il s'agit, mais du *Je*. C'est la flamme intérieure que le besoin d'être aimé anime et entretient. C'est la vie et le désir de vie. Les êtres non-aimés s'étiolent et finissent par mourir, car l'amour active la vie en nous, dilate les vaisseaux, réchauffe tout le corps, et assure ainsi l'alchimie sacrée du vivant, quelle que soit sa forme. Il n'est pas question ici de séduire. Il est question d'inconditionnel. L'amour *est*.

L'amour assouplit les fibres cardiaques et attendrit le corps. L'être aimé est accueillant et chaleureux, il se donne et il reçoit. Il produit les hormones du bonheur et de la paix de l'âme. Lorsque le besoin d'amour n'est pas satisfait, l'être se perd par absence de repères et se noie dans l'émotion et les excès. Le désir de vie devient pulsion de mort. L'être dérive vers la violence, réelle ou virtuelle, vers l'extérieur ou vers soi-même. La perte du cœur intérieur le conduit vers les artifices et tout ce qui excite les sens.

C'est la satisfaction du besoin d'être aimé qui conduit au « juste désir ».

Le besoin d'être aimé est par conséquent lui aussi essentiel. Il est une composante de l'humain et est constitutif du Soi. Son refoulement ou sa non-satisfaction ont des conséquences profondément déséquilibrantes pour l'être et le conduisent à la violence et à des comportements d'excès. Ce besoin s'exprime et se reconnaît à travers dix stratégies ou modes de fonctionnement.

Besoin d'être aimé

Champ psychologique :

Stratégie psychointellectuelle.

Mode de fonctionnement type :

Type de souffrance :	Souffrance émotionnelle.
Ce qui calme la souffrance :	Le plaisir.
Type de réponse :	Réponse instinctive :
Mode de fonctionnement :	Excès, la violence.
Type de dépression :	Dépression d'être.
Stratégie :	Stratégie de fuite :
Les pathologies :	Les compulsions, l'hypertension artérielle, les AVC, les entéropathies[3], les neuropathies, etc.

■ LE BESOIN D'ÊTRE RASSURÉ (OU BESOIN DE SÉCURITÉ MATÉRIELLE)

Le besoin d'être rassuré, c'est le besoin fondamental de sécurité matérielle. C'est de survie dont il est question ici. Ce besoin répond à la nécessité archaïque de la subsistance. C'est lui qui répond au besoin de la préservation matérielle et qui calme les préoccupations du même ordre. Il rassure par la capacité à avoir. Il pousse à chercher à posséder, de peur de manquer ou de connaître la pénurie. C'est le combat pour la survie de l'enveloppe charnelle.

Dès le début de la vie, l'être humain lutte pour cette survie. Et chaque tétée au sein maternel rassure, tranquillise, apaise. Ce besoin de sécurité est comblé par la possession, l'appropriation, la maîtrise de la matière. Il est déterminant dans le rapport à la nourriture. Celle-ci a même, de tout temps, eu une forte symbolique. C'est la manne céleste que les esclaves libérés ne peuvent s'empêcher de stocker, par peur de ne plus avoir.

C'est ce besoin qui se traduit par les compulsions alimentaires et le grignotage qui sont des comportements qui rassurent. La sensation de se remplir ou les saveurs telles que le sucré ou le salé « tranquillisent », apaisent les angoisses de survie, voire de mort. Le risque de manquer est momentanément repoussé, « oublié » grâce à la récompense sensorielle. Malheureusement, cela ne tient qu'un temps très limité.

Ce besoin de sécurité ne concerne pas seulement le pur plan matériel. Il concerne aussi ses projections symboliques et mentales. Il répond au besoin de savoir et du savoir, et se traduit par l'appropriation, non plus de la matière, mais des données et informations concernant cette matière. C'est la connaissance intellectuelle qui s'appuie sur la mémoire et sur la réflexion.

Le besoin de sécurité implique le besoin de posséder des données et des facultés. Il demande la preuve des choses et a besoin de leur démonstration. Il nécessite la reproductibilité et les protocoles, et cherche à éviter l'inconnu ou le non maîtrisable. Pour cela, il pousse

au stockage, au sens propre comme au figuré. Il conduit aux habitudes, qui rassurent, et à la compensation alimentaire.

C'est la satisfaction du besoin d'être rassuré qui conduit au « juste manger ».

Le besoin d'être rassuré est par conséquent essentiel. Il est une composante de l'humain et est constitutif de sa survie. Son refoulement ou sa non-satisfaction ont des conséquences profondément déséquilibrantes pour l'être et conduisent à l'avidité, à l'inquiétude et aux soucis. Ce besoin s'exprime et se reconnaît à travers dix stratégies ou modes de fonctionnement.

Besoin d'être rassuré
Champ psychologique :
Stratégie psychocomportementale :
Mode de fonctionnement type :
Type de souffrance.
Ce qui calme la souffrance :
Type de personnalité, pathologie :
Mode de relation type, le stockage.
Type de dépendance.
Stratégie de défense :
Conséquences organiques : les surcharges, l'obésité, le diabète, les cancers hormono-dépendants, etc.

■ LE BESOIN D'ÊTRE RESPECTÉ (OU BESOIN DE TERRITOIRE)

Le besoin d'être respecté, c'est le besoin d'espace vital, de distance, de limites. Il répond lui aussi à un besoin de sécurité, mais celle-ci n'est pas matérielle ni de subsistance. C'est celle de l'espace territorial. Il répond à un besoin viscéral de protection de soi par rapport au monde extérieur. Or pour se protéger, encore faut-il savoir quoi protéger ou défendre.

Le besoin de territoire est celui de la différenciation, de la détermination de ce qui est moi et de ce qui n'est pas moi. Il résonne avec le besoin de territoire corporel, qui est défini par la peau. Le besoin d'être respecté est un besoin de limites et de distanciation par rapport au monde et aux autres. L'être humain a un besoin viscéral d'espace vital, d'un champ territorial clairement défini. Son absence est profondément « immuno-déprimante » et met l'être en péril. Les dégâts produits par les *open spaces* n'ont plus à être démontrés et font régulièrement la une des médias.

Le besoin d'être respecté répond également au besoin de valeur, la sienne et celles que l'on porte et défend. Il permet de se projeter dans le futur et pérennise l'être dans la conscience de sa valeur et de celle

qu'il a de lui-même. Par la distance qu'il permet de créer, lorsqu'il est comblé, il délimite l'espace personnel, celui de l'intime, et crée l'identité. Il protège par le refuge qu'il constitue et la valeur de l'être qu'il définit, par le respect qu'il induit. La satisfaction du besoin d'être respecté tranquillise l'esprit et lui donne la capacité à observer et à penser le monde avec recul et discernement. Elle donne l'espace de respiration nécessaire à l'être, et détermine son potentiel d'élévation.

Le besoin d'être respecté répond au besoin de l'enfant de s'isoler parfois et de créer ainsi son monde intérieur, de constituer son jardin secret. L'enfant fait cela en rêvant, en imaginant, en se vivant en héros ou en aventurier, en artiste ou en magicien. Il fait aussi cela avec les maladies de la petite enfance, souvent contagieuses, et dont l'un des buts est de façonner l'immunité et de s'isoler pour pouvoir le faire.

C'est la satisfaction du besoin d'être respecté qui conduit au « juste penser ».

Être respecté est par conséquent un besoin essentiel. Il est une composante de l'humain et est constitutif de son identité territoriale et de la valeur qu'il se donne. Son refoulement ou sa non-satisfaction ont des conséquences profondément déséquilibrantes pour l'être et le conduisent à la tristesse et à la mélancolie. Ce besoin s'exprime et se reconnaît à travers dix stratégies ou modes de fonctionnement.

Besoin d'être respecté
Le temps psychologique :
Le temps psychologique :
Le temps psychologique :
Le temps psychologique :
Le temps psychologique :
Le temps psychologique :
Le temps psychologique :
Le temps psychologique :
Le temps psychologique :
Le temps psychologique :
Les compensations, les symptômes : l'asthme, les dermatoses, l'eczéma, les broncho-pneumopathies, les colopathies, etc.

■ LE BESOIN D'ÊTRE ENRACINÉ (OU BESOIN DE RACINES)

Le besoin d'être enraciné est un besoin archaïque. C'est celui de la conscience des origines, c'est le besoin fondamental de savoir « d'où l'on vient ». C'est le besoin de références profondes, celui des racines qui sont et font la force et la grandeur d'un arbre. Elles doivent être aussi vastes que le feuillage. Plus celui-ci est important, plus il donne prise au vent et plus les racines ont besoin d'être profondes. Le besoin d'être enraciné, c'est celui d'exister quelque part et celui « d'appartenir

à quelque chose ». Il est constitutif de l'identité, tant sociale et sociétale que familiale. C'est lui qui, par le nom, incarne et précise ces racines. Dans les anciens temps d'ailleurs, le nom comportait très fréquemment celui de la région d'où l'on venait ou de la corporation à laquelle on appartenait.

Le fait d'être enraciné répond au besoin du refuge. Il remplit l'être de courage, car il ne se sent pas seul ou perdu. Il sait d'où il vient, et la conscience des origines ancestrales fait de lui un être solide parce qu'appuyé sur des fondations claires et identifiées.

L'enracinement comble le besoin de certitudes que l'expérience transmise procure et fortifie. Il donne le sens de la permanence et répond à celui de continuité, pour faire face à l'impermanence du monde. Si ce besoin est satisfait, l'être ne se sent jamais perdu puisqu'il sait qu'il peut toujours se tourner vers quelque chose. C'est le recours salvateur à la famille, à un groupe ou à une nation. Il répond à la peur de la solitude en donnant le sens de l'appartenance. L'être en ressent la force du groupe et la puissance de l'histoire et des repères qu'elle donne. Il n'est plus le résultat d'un hasard, il s'inscrit dans une continuité. Il peut de ce fait s'appuyer sur ces racines qui le nourrissent et constituent ses repères archétypiques fondamentaux. D'où la souffrance de tous ces enfants abandonnés ou nés sous X qui passent leur vie à rechercher leurs origines, dans une quête inlassable.

C'est la satisfaction du besoin d'être enraciné qui conduit au « juste repos ».

Être enraciné est par conséquent un besoin essentiel. C'est une composante de l'humain et cela construit le squelette de son identité psychique. Le refoulement, ou la non-satisfaction du besoin d'être enraciné, a des conséquences profondément déséquilibrantes pour l'être et le conduit à la peur, voire à la panique. Ce besoin s'exprime et se reconnaît à travers dix stratégies ou modes de fonctionnement.

Besoin d'être enraciné
Champ psychologique.
Mode de relation, type de défaut.
Type de souffrance :
Type de réponse :
Stratégie de fuite :
Compensations possibles :

Nous venons de voir que tout être doit satisfaire 5 besoins

fondamentaux. Ces besoins sont nourris, au propre comme au figuré, par les 5 comportements « justes » que nous avons présentés plus haut. Il faut savoir que cet ensemble corps/besoin produit et en même temps est produit (mis en mouvement) par 5 émotions, à savoir la colère, la joie, l'envie, la tristesse et la peur. De leur équilibre naît l'équilibre émotionnel. Mais ce lien n'est pas unilatéral. Il existe dans les deux sens, à savoir que de l'équilibre émotionnel naît également l'équilibre des 5 « justes » et des 5 besoins. En effet, une émotion déséquilibrée, que ce soit par excès ou par insuffisance, génère un besoin lui aussi source de déséquilibre et, par effet domino, le « juste comportement » qui les nourrit également.

Voyons maintenant comment définir plus précisément ce que sont les 5 émotions.

Les 5 émotions à mieux connaître et comprendre

En médecine traditionnelle chinoise, les émotions sont considérées comme le moteur de l'individu, mais aussi comme la première cause de déséquilibre et d'altération de l'état de santé. D'où l'importance de savoir quelles sont ces émotions et de comprendre ce qu'elles englobent, à quoi elles correspondent.

Bien souvent, les émotions sont mal perçues parce que mal connues, ou uniquement identifiées à travers leurs excès et leurs débordements. Alors on les refoule, on les rejette, on les critique chez les autres, on les réprime chez soi. Elles sont pourtant essentielles, car ce sont elles qui mettent l'être en mouvement. Elles sont l'essence du vivant. Seul leur caractère excessif ou inapproprié est problématique. On dit en MTC que l'émotion « met l'organe en mouvement » mais que « trop d'émotion le blesse ». La chose est clairement dite. Mais tout d'abord, qu'est-ce qu'une émotion ? N'est-elle pas trop souvent confondue avec un sentiment ? La différence est majeure. L'émotion est viscérale, archaïque, universelle, alors que le sentiment est « construit » par les vécus personnels. La particularité d'une émotion est que, lorsque nous l'éprouvons, elle est toujours associée à un ressenti physique, ce qui n'est pas le cas d'un sentiment. C'est d'ailleurs cette biologie des émotions qui permet de comprendre leur lien existant avec les pathologies physiques qu'elles génèrent.

La MTC considère, dans sa théorie des « entités viscérales », que 5 émotions fondamentales peuvent être mises en lien avec 5 organes

principaux. Ce sont :

› la colère, qui est associée au foie ;
› la joie, associée au cœur ;
› l'envie, associée à la rate-pancréas ;
› la tristesse, associée aux poumons ;
› la peur, associée aux reins.

La bonne gestion de ses émotions, au quotidien, assure la bonne préservation de son état de santé. Lorsqu'il en est ainsi, l'émotion est considérée comme « fonctionnelle », c'est-à-dire justifiée et accueillie de la façon appropriée, et avec une intensité juste. En revanche, lorsqu'une émotion est excessive, injustifiée, disproportionnée par rapport à la réalité qui l'a produite, ou lorsqu'elle est produite par un sentiment inapproprié, elle est considérée comme « dysfonctionnelle », c'est-à-dire négative et néfaste. Voyons ensemble ce que sont ces 5 émotions.

■ LA COLÈRE

C'est elle qui nous donne, lorsqu'elle est positive, le sens de la lutte et du redressement de soi. Elle répond à la frustration, à l'injustice et à ce qui résiste. En cela elle génère la combativité, le caractère et la liberté.

Lorsqu'elle est négative, c'est-à-dire dysfonctionnelle (par exemple lorsqu'elle est produite par la culpabilité, la justification des actes ou des comportements), elle devient alors destructrice, injuste et dévastatrice. Ses seuls cicatrisants sont le recul, les excuses et la reconnaissance des torts. C'est la nécessaire douleur de la cautérisation des plaies.

■ LA JOIE

C'est elle qui nous donne, lorsqu'elle est positive, le sens de l'appréciation et de la brillance (la clarté lumineuse, l'éclat). C'est la joie véritable, celle que l'on ressent dans le rire plein d'un enfant. Elle nous procure le plaisir partagé et le désir de vie qui nous mettent en mouvement et nous réchauffent le cœur. Elle répond à l'obscurité, au doute et au regret. Elle contrebalance les incertitudes et la perte de confiance.

Lorsqu'elle est négative, c'est-à-dire dysfonctionnelle (par exemple lorsqu'elle est produite par un sentiment pervers ou hystérique, comme toutes les passions), elle devient alors jouissance et passion, violence et hystérie, agitation et surexcitation. Elle brûle, consume, réduit tout en cendres. La seule façon de la contrôler est la raison et la

mise en perspective. C'est le nécessaire retour au calme et à la pondération.

■ **L'ENVIE**

C'est elle qui nous donne, lorsqu'elle est positive, le sens de l'ambition et de la conquête, la motivation et l'envie de posséder. Elle nous rend curieux des autres et de la vie, et nourrit notre appétit de savoir et d'avoir, que ce soit des biens ou des données. C'est l'appropriation des choses et de la connaissance.

Lorsqu'elle est négative, c'est-à-dire dysfonctionnelle, elle rend alors envieux et possessif, matérialiste et avare. Elle induit la jalousie et la rancœur face à tout ce que les autres ont et que l'on ne possède pas. Elle nous pousse à garder ce que l'on a et à amasser un peu plus, par peur du manque. Elle est un tonneau des Danaïdes, c'est-à-dire un puits sans fond, jamais satisfait. La seule façon de la contrôler est le partage, l'acceptation de ne pas avoir ou de ne pas tout avoir. Ce qui la pondère et la réajuste, c'est la confiance, celle qui fait que l'on garde la main ouverte, même si le vent emporte quelques grains de sable (la refermer serait tout perdre).

■ **LA TRISTESSE**

C'est elle qui nous donne, lorsqu'elle est positive, le sens de l'absolu et de la valeur des choses. Elle nous donne le sens du temps et de ce qui est passé, anoblit la perte et soulage l'âme de ses regrets. Elle permet le deuil, l'acceptation de la perte et donne la capacité à trancher, c'est-à-dire à passer à autre chose.

Lorsqu'elle est négative, c'est-à-dire dysfonctionnelle, elle devient alors mélancolie et nostalgie. Elle nous fixe sur le passé et les regrets et ainsi place l'être dans un espace de grisaille. Elle conduit à l'introversion par un sentiment de solitude et d'isolement. Elle donne l'impression de ne pouvoir être compris, dans l'amplitude et la force du sentiment ressenti. Le silence et la distance lui semblent être les seuls espaces valables. La seule façon de la contrôler est l'expression du ressenti et son partage. C'est accepter que l'autre ou une époque s'en aille, voire disparaisse, et d'en faire une opportunité de renouveau. Ce qui la pondère et la réajuste est d'intégrer que ce qui a été n'est plus. C'est cela qui détourne le regard du passé pour le tourner vers le futur et vers de nouveaux espaces.

■ **LA PEUR**

C'est elle qui nous donne, lorsqu'elle est positive, le sens des limites

et de l'essentiel. Elle nous donne la prudence, le bon sens, et détermine notre réaction juste face à un risque (fuite ou agressivité). Elle donne la capacité à affronter ce qui fait peur et à le faire de façon adaptée. C'est une émotion racine[4] majeure pour la préservation de l'être. Elle lui permet de se dépasser comme de reculer face aux situations.

Lorsqu'elle est négative, c'est-à-dire dysfonctionnelle, elle rend l'individu peureux, timoré, ou bien au contraire téméraire, voire inconscient. Elle le castre et le rend faible, l'empêchant ainsi d'affronter le monde ou de réaliser ses projets. Elle nourrit sa conscience du risque et peut le rendre hypnotique. Ou bien à l'inverse, elle rend l'individu inconscient de ces mêmes risques. Il se mettra alors en péril, au sens propre comme au figuré, par ignorance des limites, qu'elles soient universelles ou qu'elles lui soient propres. La seule façon de la contrôler est le courage, la capacité à reconnaître ses peurs et ses limites et à les accepter. Ce qui la pondère et la réajuste est d'intégrer que « la vie est un risque à prendre » et d'accepter le sens de la mort, réelle ou symbolique. Ce qui la calme est de se poser la question du risque réel, car la plupart des peurs sont nourries et aggravées par des risques fantasmés.

Les 5 poisons

Au-delà des 5 besoins et des 5 émotions que nous venons d'évoquer, il reste un domaine profond qui est souvent à la base du chaos intérieur, celui des « poisons » qui parfois nous rongent.

Chacun d'entre nous est porteur d'une histoire, d'expériences qui lui sont propres. Cependant, il existe des poisons universels, qui concernent tous les individus. Ils sont en fait des modes de réponses inconsciemment mis en place lors d'épreuves douloureuses. Nous les avons vécues et utilisées comme les seules issues possibles à notre ressenti du moment. Cependant, même s'ils ont été vitaux, ces modes de réponses ont estompé la flamme en nous et gangrené notre potentiel de vie. Il nous faut les connaître et les comprendre pour nous en débarrasser de façon juste, tels des outils devenus obsolètes.

C'est la condition impérative pour pouvoir mettre en place cette philosophie de vie qui leur répond et qui s'appelle l'*Ikigai* (nous y reviendrons p. 222).

Ces 5 poisons sont :

› la « rétractation froide » ;

› la « rétractation chaude » ;
› le lien de dépendance ;
› les regrets ;
› la difficulté au deuil.

■ LA « RÉTRACTATION FROIDE »

C'est la réponse archaïque que nous donnons aux blessures relationnelles et à la dureté que nous avons pu rencontrer. La rétractation froide nous coupe des autres, endurcit notre peau, ferme notre cœur, assèche notre âme. L'autre devient un risque, et nous nous en distançons pour mieux nous en protéger. L'armure de la froidure relationnelle nous évite le « contact à risque » et aseptise tout. Le contact n'est que rituel, technique ou violence. Ce poison assoiffe l'âme, la fripe, la prive de ce qui la nourrit (carence en hormones de bonheur, de plaisir, de douceur). C'est à cela que répond l'Ikigai de la tendresse (nous y reviendrons p. 225).

■ LA « RÉTRACTATION CHAUDE »

C'est la réponse à la blessure d'amour, de vie et de soi (blessure qui porte atteinte à l'identité, à l'image de soi). Le doute s'est installé, la confiance est perdue et nous sommes au-delà de la tristesse. Notre cœur est brisé, au sens propre comme au figuré. La joie n'est pas pour nous, et celle que les autres manifestent nous blesse presque. Le poison de la haine, de la violence, contre soi ou contre le monde, nous frôle avec des relents d'enfer. C'est lui qui fait dire à certains que « l'enfer, c'est les autres ». Nous devenons le jouet d'émotions contradictoires qui nous usent et déchirent notre fibre intérieure (le syndrome du cœur brisé, ou *tako-tsubo*, déchire réellement le muscle cardiaque). Ce poison rétracte notre âme et la prive ainsi de sa capacité d'expansion qui la rend si belle. Notre cœur se resserre, nos artères se contractent, la vie ne peut plus se répandre librement en nous. Cela éteint la flamme en nous. C'est à cela que répond l'Ikigai de la joie (nous y reviendrons p. 227).

■ LE LIEN DE DÉPENDANCE

C'est la réponse à la blessure de l'abandon ou à celle du vide intérieur. La peur d'être seul, perdu ou abandonné, crée un vide existentiel et le manque qui lui est associé. C'est le poison qui génère la dépendance, fait développer le lien qui attache, voire emprisonne. C'est une violence extrême envers soi et envers l'autre, et la négation de son propre potentiel d'être. Parce que notre propre lien avec notre

âme est rompu, distendu au point que nous ne la sentons plus. « Je n'existe plus alors *que* dans ce que je fais, vis, partage. Je fabrique de la dette, ce qui rend l'autre redevable, et c'est ainsi que je me l'attache. Il devient dépendant de moi, donc j'existe ». Ce poison parasite l'être, vampirise l'âme. Nous devenons sangsue en nous nourrissant de la présence obligée. Nous phagocytons l'autre et il nous phagocyte à son tour. Nous nous épuisons mutuellement en nous pompant réciproquement notre substance de vie, sans pour autant être plus heureux. C'est à cela que répond l'Ikigai du lien affectif (nous y reviendrons p. 230).

■ **LES REGRETS**

C'est la réponse à l'erreur constatée ou à ce qui est passé. C'est un poison qui se crée sur « rien », puisque qu'il se construit sur le passé, qui n'a plus d'existence dans le temps présent. Quel qu'il ait été, le passé ne se rattrape pas ni ne se corrige. Le regret négatif dissocie notre être, qui existe et pense dans le temps présent et ne peut se sortir ou s'imaginer exister autrement que dans le temps passé. C'est ce qui crée le remords : « c'était mieux avant », « je n'aurais pas fait cela si j'avais su », « j'aurais pu réussir si on m'avait aidé », etc. C'est-à-dire autant de « constats d'échecs à être ». Nous aurions aimé, nous aurions voulu, nous aurions dû, nous aurions pu, etc. Ce poison dépersonnalise, enlaidit l'image que nous avons de nous-mêmes et renforce notre insatisfaction à vivre l'ici et maintenant. La nostalgie critique s'installe et nous conduit à vivre davantage dans la grise atmosphère du grenier des souvenirs, plutôt que dans la clarté de la salle de séjour de l'ici et maintenant. Le regret nous fait rechercher la rédemption de l'autre, son pardon éventuel. Nous avons commis une erreur, nous avons même peut-être « fauté ». Cela peut être aussi vis-à-vis de nous-mêmes, avec tous les carrefours dans lesquels nous n'avons pas pris la bonne direction. Ce terrible poison qui instille la dévalorisation de soi et la culpabilité conduit au sabotage. La réussite ne peut plus être nôtre, puisque nous n'en sommes pas dignes, vu nos erreurs passées. C'est à cela que répond l'Ikigai du regret positif (nous y reviendrons p. 234).

■ **LA DIFFICULTÉ AU DEUIL**

C'est la réponse à la souffrance de la perte d'un être cher. Tant de choses auraient pu encore être partagées, tant d'autres ne l'ont pas été. L'absence de l'autre nous fait mesurer, par contraste, combien il était

important pour nous et combien il nous manque. La mémoire que nous cultivons nous l'attache encore un peu, mais ce poison est terrible parce qu'il « empêche » l'autre de partir vers sa destination. L'absence crée un vide dans les perspectives de notre vie, que nous projetons, inconsciemment. Une brique manque dans le « mur de la mémoire » et il nous semble alors fragile. Nous ne nous sentons plus assez solides pour continuer sans l'autre, et ce avec d'autant plus de profondeur que le lien était puissant. Un peu de nous est parti, et nous voudrions le garder par la mémoire que nous en cultivons. C'est ce poison qui nous empêche de tourner la page et de passer à autre chose, et ce d'autant plus que nous croyons ainsi « respecter » l'autre. Or, c'est totalement l'inverse. Si l'autre nous aimait, son seul désir, son seul besoin, la seule chose qu'il attendrait de nous, serait que nous soyons heureux, voire que nous fêtions son départ. En cela les rituels de deuil sont des baumes vraiment efficaces, et l'Ikigai de la perte une réponse majeure.

Mais le sens de la perte d'un être cher peut être étendu à toutes nos pertes importantes : celles d'un objet, d'une situation, d'une illusion, etc. Ce poison nous ancre aussi dans des émotions négatives comme le sentiment d'injustice, la colère, l'amertume ou la rancœur. Ici aussi, il est question de tourner la page et de toujours nous interroger : qu'est-ce que cette perte nous apporte ? En quoi est-elle une opportunité ? C'est à cela que répond l'Ikigai de la perte acceptée (nous y reviendrons p. 237).

Notes

1. Analyse Transactionnelle : théorie créée par le Dr Éric Berne en 1958 permettant de comprendre ce qui se joue dans le psychisme de la personne et dans ses échanges relationnels.

2. Pour aller plus loin, voir « La théorie des « champs de conscience » de Gaston Berger » dans mon livre *Aux sources de la maladie*, *op. cit.*, p. 81 à 94.

3. Entéropathie : affection intestinale.

4. Émotion racine : émotion archaïque, basique et fondamentale.

Troisième partie

Les données essentielles de l'équilibre

Ainsi que je l'ai déjà évoqué, selon les principes de la MTC, l'être humain se situe entre le Ciel et la Terre. Cette position particulière le place comme un intermédiaire entre ces deux pôles, mais le soumet aussi à leurs contraintes.

Le Ciel impose le temps et les cycles, la Terre impose les contraintes matérielles et nutritionnelles. L'être humain doit nourrir son corps et son esprit, et ainsi répondre aux nécessités de son incarnation, de son existence. Il fait cela en respectant les « 5 justes » (voir p. 25).

Il doit aussi respecter les nécessités « que le Ciel impose ». Il le fait à travers une fonction physique centrale, la respiration, et à travers son acceptation des cycles imposés par le Ciel, à savoir le temps.

La respiration, centrale pour la santé du corps et de l'esprit, est un fait physique (Terre), mais également un fait plus subtil puisque c'est de souffle (Ciel) dont il est aussi question. Le temps est un fait environnemental central pour la vie et le vivant. Le Ciel cadence le temps planétaire (le macrocosme) avec les saisons, et le temps du vivant (le microcosme) avec le rythme circadien (jour/nuit).

Une fonction physique centrale à connaître et à préserver : la respiration, le souffle

La respiration est une fonction biologique majeure. Son importance va bien au-delà de sa fonction d'assimilation de l'oxygène et de rejet du gaz carbonique. Il est clair que cette fonction est déjà essentielle parce que vitale. Mais la respiration ne s'arrête pas là. Elle comporte un volet très important en lien avec la bonne métabolisation et la bonne utilisation des nutriments. C'est en effet l'oxygène passé dans le sang, qui participe à la bonne combustion des sucres assimilés. On dit, en MTC, que l'énergie du Ciel (respiration) s'associe à l'énergie de la Terre (nutrition) pour constituer l'énergie dite « essentielle ». La respiration comporte enfin des volets plus subtils qui touchent à la fois à l'organique (fonctions cérébrales) et au psychologique (gestion du stress), voire aux deux simultanément (rythme cardiaque).

Il est important de savoir que notre respiration est une fonction très particulière, en lien avec nos deux systèmes nerveux : le système nerveux volontaire (je peux décider de respirer plus ou moins profondément, par exemple) et le système nerveux neurovégétatif (je respire sans y penser, de jour comme de nuit). Cette particularité est loin d'être anodine. Elle me permet de modifier volontairement ma respiration chaque fois que j'en ressens le besoin ou que je le décide dans un but précis. Comme nous allons le découvrir ensemble, le fait que ma respiration dépende aussi de mon système nerveux neurovégétatif fait qu'à tout moment et si besoin est, même si je ne le souhaite pas, elle reprendra naturellement. En clair, cela signifie que

je peux, si je le souhaite, retenir ma respiration (exercices d'apnée par exemple), mais que, quelle que soit ma volonté, je ne peux pas me suicider en décidant d'arrêter de respirer.

Les trois niveaux respiratoires

La respiration est un fait physique qui, selon les circonstances ou la conscience qu'on lui porte, se réalise avec différents niveaux d'intensité et de profondeur, et à des niveaux physiques distincts. Ceux-ci sont au nombre de trois :

› le niveau claviculaire ;
› le niveau thoracique ;
› le niveau abdominal.

■ LE NIVEAU CLAVICULAIRE

Le premier niveau de respiration est celui que l'on qualifie de « respiration claviculaire ». C'est le niveau « quotidien », celui que nous utilisons lorsque nous sommes tranquilles, lorsque nous travaillons à notre bureau, lorsque nous faisons des courses dans un magasin, lorsque nous nous promenons dans la rue, etc. C'est également le niveau minimal de notre respiration, celui des fonctions de veille, de base et des états de stress léger. La respiration ne se fait que dans la zone haute de nos poumons, juste sous les clavicules, d'où son nom de claviculaire. Cette respiration est celle de l'oxygénation minimale nécessaire au fonctionnement de routine du corps et du cerveau.

En situation de stress, cette respiration claviculaire peut se réduire au strict minimum, et même aller jusqu'à l'arrêt momentané, appelé apnée. Notre cerveau n'est alors plus suffisamment oxygéné, ce qui déclenche des réflexes de survie animale. Nos réactions, nos choix, nos décisions en deviennent irrationnels, imprévisibles, voire dommageables. Après coup, nous nous demandons alors pourquoi nous avons réagi ainsi, etc. Si cela est ponctuel, notre respiration reprend rapidement son fonctionnement.

En revanche, si les situations de stress, de tension nerveuse durent, voire contaminent la phase nocturne, les conséquences peuvent être plus ou moins graves. Nous sommes fatigués, nous ne récupérons plus correctement, notre cerveau est en permanence sous-oxygéné. Nos fonctions cognitives (concentration, mémoire, réflexion, etc.) sont

altérées. Nous multiplions les trous de mémoire, la fatigabilité intellectuelle. Sur le plan caractériel, nous devenons sensibles, réactifs, sur-réactifs, voire agressifs. Tout notre métabolisme en subit les conséquences. Il se ralentit, se sature plus vite. Nous digérons moins bien, éliminons mal, notre sommeil n'est plus récupérateur. Nous nous réveillons fatigués, plus fatigués qu'au coucher (c'est un des signes qui doivent d'ailleurs alerter sur l'éventuelle existence d'apnées du sommeil).

Nous voyons bien, à travers ce qui précède, combien la respiration est importante et combien la respiration claviculaire n'en est que la petite part. Nous avons aussi besoin de faire appel aux deux autres niveaux respiratoires, à savoir la respiration thoracique et la respiration dite abdominale. Ces deux respirations nécessitent notre présence et notre pleine conscience dans le fait respiratoire. Elles ne sont pas aussi réflexes que la respiration claviculaire. Mais elles sont un moyen remarquablement efficace d'entretien et de restauration de la santé, physique et émotionnelle.

■ LE NIVEAU THORACIQUE

La respiration thoracique est celle que nous utilisons lorsque nous gonflons nos poumons. Nous bombons le torse, nos côtes se soulèvent plus amplement que pour la respiration claviculaire. C'est la respiration que nous utilisons lorsque nous faisons un effort physique, montons des escaliers, faisons notre footing ou notre séance de gymnastique. C'est également celle que nous utilisons lorsque nous ressentons le besoin de soupirer.

Cette respiration apporte beaucoup plus d'oxygène à notre corps. C'est un apport quantitatif d'énergie. Elle est étroitement liée aux besoins principalement biomécaniques. Le sang chargé en oxygène nourrit toutes les cellules, musculaires et autres. L'activité générale de l'organisme peut augmenter selon le besoin (effort physique ou émotion). Cette respiration est donc très utile en cas de demande physique d'énergie, mais également en cas de situation de stress. Nous avons vu précédemment qu'en cas de tension, notre respiration a tendance à se tendre elle aussi et à « monter » vers le haut du thorax, vers les clavicules.

Si nous en prenons conscience, nous pouvons la faire « redescendre » en faisant appel, volontairement, à la respiration thoracique. L'amplitude respiratoire ainsi provoquée réoxygénera correctement le corps et le cerveau, et agira sur notre diaphragme qui

se détendra. Or, ce muscle abdominal est principalement géré par notre système nerveux neurovégétatif qui va donc lui-même se détendre. Notre rythme cardiaque va se calmer, notre conscience va faire de même, etc. Tous les sportifs de haut niveau le savent et utilisent cette respiration notamment lors de compétitions. Certains vont même plus loin en se servant de la respiration abdominale.

Cette respiration thoracique est un atout majeur, dans toutes les situations sources de tension (avant un examen, un rendez-vous professionnel ou amoureux…). Elle nous évitera de bafouiller, de perdre notre concentration, de fermer notre champ de conscience au point d'avoir des trous de mémoire ou de faire un acte manqué.

■ LE NIVEAU ABDOMINAL

La respiration abdominale est rarement totalement naturelle, sauf chez les petits enfants. Elle se traduit par la capacité à générer le remplissage des poumons par le gonflement du ventre. Ce n'est pas la cage thoracique qui s'élargit, qui se gonfle, mais toute la sphère abdominale. Quand la respiration pousse sur notre diaphragme, celui-ci se gonfle vers le bas et repousse toute la zone viscérale vers le bassin. La respiration descend et prend une plénitude tout autre que celle de la respiration thoracique. Nous ne sommes plus dans une respiration quantitative, dont le but est de gonfler les poumons et de les gaver d'oxygène pour répondre à un besoin d'effort, mais dans une respiration qualitative dont le but est neurovégétatif.

Cette respiration est celle des yogis, des « méditants », des pratiquants d'Arts Martiaux, des techniques de sophrologie, d'autohypnose, de relaxation, etc. Ses effets vont bien au-delà de l'apport en oxygène. Elle procure un véritable massage des sphères intérieures, qu'elles soient physiques (viscères) ou psycho-émotionnelles (système neurovégétatif).

Pour bien se faire, cette respiration abdominale a besoin de la conscience. Elle est l'outil premier de la méditation en pleine conscience. Elle oblige le pratiquant à porter son attention et son intention vers ce qu'il fait, vers la façon dont il inter-agit avec son corps. Et il s'agit bien ici d'attention à porter et non de volonté ou de mental. C'est comme porter son regard vers une part de soi la plupart du temps oubliée, pour ne pas dire négligée. C'est pourtant là que se déroulent des processus vitaux pour l'équilibre général du corps. De nombreuses fonctions autonomes se passent là, comme le fait digestif, le péristaltisme, le retour veineux et lymphatique, certains processus immunitaires, etc. C'est aussi dans cette zone, un peu en dessous du

nombril, que se situe le centre énergétique appelé « hara » (ou Tan Tien), bien connu des pratiquants d'Arts Martiaux, de Yoga, de Taï-chi-chuan, de Qi gong, etc. Ce centre est par conséquent bien plus qu'un simple centre de gravité physique, tel qu'il est souvent présenté. C'est le lieu du Qi, l'énergie vitale et fondamentale, dans le corps. C'est une source de puissance dont tous les pratiquants se servent, en particulier en faisant « descendre » le souffle respiratoire vers le ventre.

La respiration abdominale a enfin un effet étonnamment efficace pour calmer en profondeur, grâce à son action sur le rythme cardiaque et sur les fréquences cérébrales. C'est grâce à elle que l'on peut atteindre ce fameux « état alpha » (ondes alpha), recherché dans certaines pratiques méditatives légères, ou même l'« état thêta » (ondes thêta) dans des pratiques plus profondes. C'est un outil majeur dans toute gestion de stress afin de faciliter l'endormissement, calmer une tachycardie, détendre un enfant avant un examen scolaire, etc. Elle nettoie, purifie le corps et l'esprit, facilite toutes les circulations périphériques et les éliminations de scories physiques et psychiques. Nous verrons combien sa pratique est simple, à tous points de vue (technique et durée). Il faut juste ne pas oublier *comment* bien respirer ! Oui, je suis très sérieux ! Nous verrons cela dans la quatrième partie de cet ouvrage.

Au-delà de l'importance de la respiration, fonction physique qui s'impose à l'être humain, comme nous venons de l'évoquer, une autre composante majeure s'impose aussi à lui : le temps ! Ce temps peut être « proche » de lui, c'est le temps « microcosmique » du jour et de la nuit, ou bien plus large, c'est le temps « macrocosmique » des saisons. Le respect de ces « temps » est déterminant pour l'équilibre et la santé.

Une donnée fondamentale à respecter : le temps (les saisons, le jour et la nuit)

Comme nous l'avons déjà évoqué, pour parvenir à la bonne façon de préserver l'état de santé et de bien vivre en pleine conscience, il faut accepter de laisser la place « au juste » et à l'équilibre dans notre existence. La MTC propose pour cela de suivre et de respecter un certain nombre de fondamentaux. Son observation précise de l'Univers dans lequel nous existons lui a permis d'établir des principes de pur « bon sens ».

Notre monde est régi par le cosmos qui détermine le temps terrestre, que celui-ci soit macrocosmique (échelle planétaire) – ce sont les saisons – ou microcosmique (échelle individuelle) – c'est le jour et la nuit. Le temps s'impose à nous à travers ses cycles et les caractéristiques qui leur sont propres. C'est le premier des équilibres à respecter.

C'est ici que la vision orientale pose les premières bases de l'équilibre ou du déséquilibre. Le respect du temps et du souffle sont les racines de la santé, physique et psychique. Nous allons mettre ce principe en lumière dans les pages qui suivent. Mais l'harmonie est également à trouver dans les comportements de l'être humain. Si le temps et la respiration s'imposent à lui, ce qu'il en fait au quotidien dépend totalement de lui. Et c'est dans le juste équilibre de ses comportements qu'il trouvera les clés de sa santé.

Si l'on se réfère à ces données, il existe deux éléments essentiels qui

cadencent la vie et le vivant. Au niveau microcosmique (l'échelle humaine), ce sont le Yin et le Yang qui rythment le jour et la nuit. Au niveau macrocosmique (échelle planétaire), ce sont les 5 Principes fondamentaux (le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau) qui rythment les saisons. Ces éléments sont majeurs dans la compréhension des équilibres du vivant, et par extension dans ce qui constitue la santé.

Comme déjà évoqué, la notion centrale de cette philosophie orientale est la notion d'équilibre. De ce fait, en tout moment et pour toute chose ou action, l'idéal est la recherche d'équilibre entre tous les éléments précités. Il est donc conseillé de respecter l'équilibre entre le Ciel (pensées, émotions, activités mentales, etc.) et la Terre (corps, gestes, activités physiques, etc.), entre le jour et la nuit, entre les saisons et nos modes de vie, entre notre nutrition et notre respiration, etc.

Tout ceci peut nous sembler suranné, dépassé, théorique ou trop compliqué. Nous allons voir ensemble qu'il n'en est rien. C'est en fait très concret, très simple et parfaitement logique. Respecter quelques principes de vie n'est en rien une contrainte de plus, c'est au contraire une opportunité de mieux vivre et de mieux se sentir, d'avoir un corps sain et une conscience pleine et présente à ce que nous sommes et faisons.

Le temps macrocosmique : les saisons

Dans le cadencement du temps, les saisons en sont le premier plan. Autant le jour et la nuit rythment le temps « proche » de l'être humain (le microcosme) et lui sont directement perceptibles, autant les saisons sont une organisation qui concerne, apparemment, plutôt le macrocosme, la planète. Si leurs effets paraissent surtout concerner la nature et le climat, les saisons ont pourtant une influence et même une action directe sur les êtres humains. Et c'est en cela qu'elles doivent être autant comprises et respectées que le jour et la nuit. Dans cet ordre d'idée, chaque saison a également des caractéristiques propres, destinées à favoriser des fonctions.

La MTC considère que les saisons, de par ces caractéristiques, apportent au vivant une qualité précise dont il a besoin pour maintenir ses dynamiques de vie. Nous le ressentons plus ou moins, par exemple à l'arrivée du printemps qui, chaque année nous relance, nous redonne le moral et une impulsion de vie indéniable. Ces qualités

apportées par les saisons sont bien définies, autant que celles que nous allons évoquer avec le jour et la nuit. Nous verrons en effet que le jour a toutes les caractéristiques nécessaires pour générer l'activité, alors que la nuit a celles qui permettent de générer le repos. C'est ce lien que nous avons perdu, rompu, du fait de nos modes de vie urbains et sédentaires. Pour pouvoir le retrouver, je vais vous présenter ce que sont les saisons pour la nature et telles qu'elles étaient acceptées et vécues dans les cultures traditionnelles. Cette évocation nous rafraîchira la mémoire très rapidement, parce qu'au fond de nous-mêmes nous savons tout cela.

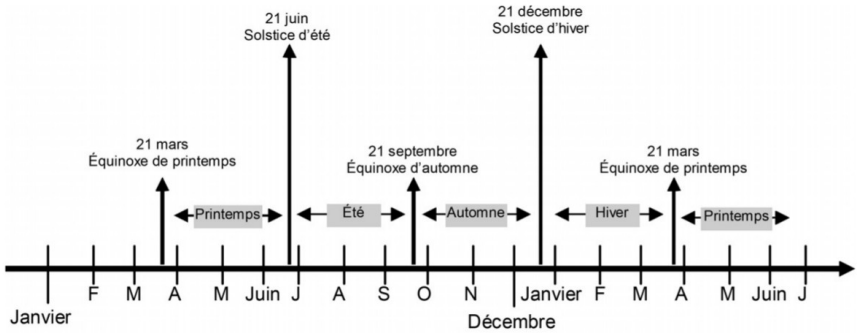
Dans son observation précise du monde, la MTC a défini cinq saisons et non pas quatre comme c'est le cas en Occident. Elle a en effet considéré que, les saisons cadençant le temps, elles devaient obligatoirement être séparées par une période de transition, comme c'est le cas pour le jour et la nuit, avec l'aube et le crépuscule. Selon cette vision, à la fin de chaque saison, il y a une période courte (environ dix-huit jours), pendant laquelle ce n'est plus tout à fait la saison qui se termine, mais pas encore celle qui arrive. Cette sorte de saison « intermédiaire », appelée « fin de saison » ou « intersaison », constitue la cinquième saison de la MTC. Elle se place à la fin de chacune des saisons communément admises et constitue la phase de transition qui les sépare.

■ L'ACCUEIL ET LE RESPECT DES 5 SAISONS

Dans nos cultures occidentales, les saisons sont connues comme des phénomènes qui nous sont extérieurs, et dont l'organisation temporelle est liée à ce qu'elles « montrent » et non à leurs dynamiques de fond. Ce sont des éléments climatiques dont nous percevons les effets évidents et dont nous ressentons les caractéristiques. Le printemps voit la lumière et la chaleur revenir, l'été voit cette chaleur à son maximum, l'automne voit la chute des feuilles, le temps qui se couvre et la diminution des températures, et l'hiver voit le froid s'installer.

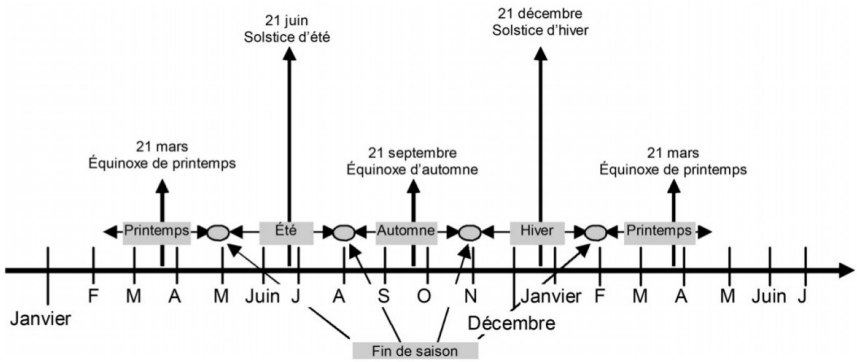
Tout ceci est vrai, certes, mais pas tout à fait juste, en particulier au niveau du calendrier habituel de ces saisons et de leur nombre. Il y a en fait 5 saisons, dont il nous faut revisiter le calendrier. La cadence des saisons est effectivement organisée, en Occident, autour de ces quatre pôles fondamentaux que sont les équinoxes et les solstices. Ce sont ces moments « forts » de l'année qui déterminent, pour nous, le début de chaque saison. L'été commence au solstice d'été, le moment où le jour est le plus long, et l'hiver débute au solstice d'hiver, le

moment où la nuit est la plus longue. Le printemps commence à l'équinoxe de printemps, c'est-à-dire au moment où le jour est égal à la nuit, parce que la nuit diminue et que le jour augmente, et l'automne débute à l'équinoxe d'automne, c'est-à-dire également au moment où le jour est égal à la nuit, mais cette fois-ci c'est le jour qui diminue et la nuit qui augmente.



Calendrier des saisons en Occident

Tout ceci est exact, mais les Orientaux objectent que ces points de repères ne sont pas des points de démarrage, mais des « maximums ». Ils précisent que si, au printemps, aux alentours de l'équinoxe, les bourgeons et les feuilles apparaissent, ce n'est que le caractère visible de ce qui s'est initié quelques semaines plus tôt. Si l'on voit apparaître aujourd'hui le bourgeon ou la feuille, c'est parce qu'il y a quelques semaines la graine a commencé à pousser et la sève à monter dans les tiges, bien avant qu'on observe leur apparition. Il en est de même pour l'automne qui démarre bien avant que les feuilles tombent. Elles ne sont que la manifestation de la sève qui a commencé à redescendre plusieurs semaines auparavant. Il en est bien évidemment de même pour l'été qui se termine fin juillet, au moment des récoltes et du début de la descente de la sève, et pour l'hiver qui se termine fin janvier, moment du redémarrage souterrain de la végétation.



Calendrier des saisons selon la MTC

C'est pourquoi il nous faut redéfinir notre calendrier personnel des saisons si l'on veut pouvoir adapter nos comportements à leur dynamique (voir p. 105), de façon cohérente et efficace.

Voyons maintenant ce que chaque saison nous apporte.

Le printemps

Le printemps est la saison de la renaissance, de la pulsion et de l'impulsion de vie qui reprend ses droits après un hiver où tout a été engourdi, voire endormi, par la baisse des températures et de la lumière. C'est la saison du renouveau, de l'expression de vie, et toute la nature le montre. La sève remonte dans les arbres, les bourgeons pointent, les feuilles poussent, les animaux quittent leurs tanières, leurs grottes et tous les endroits où ils s'étaient réfugiés pour passer l'hiver, voire hiberner. Ils émergent à la lumière et se mettent en mouvement, pour se dégourdir le corps et partir à la recherche de nourriture.

C'est la saison où le jour reprend le pas sur la nuit : la durée du jour augmente alors que celle de la nuit diminue. Ce n'est plus la saison du repos et du retrait. Le temps n'est plus à l'inactivité. Il est à la reprise de l'activité. Nos corps le sentent, nos muscles se dégourdissent, et tout ce que la nature nous propose pour nous nourrir va dans ce sens. Les jeunes pousses sont tendres et goûteuses, les animaux sauvages accueillent la naissance de leurs petits, qui auront ainsi tout l'été et l'automne pour se préparer à affronter les rigueurs de l'hiver à venir. La profusion de vie qui apparaît relance tous les processus, et chaque forme de vie y trouve son compte. La lutte et la compétition sont au plus haut, la combativité à son maximum, et la colère explose lorsque des résistances sont rencontrées.

Le printemps commence véritablement entre le 4 et le 7 février de

chaque année, pour se terminer fin avril. Cette saison est celle de la naissance et de la renaissance, de la création et de l'impulsion de vie. C'est la saison des projets, de la mise en action. C'est aussi la saison du drainage. L'organe cible du printemps est le foie, et le viscère associé est la vésicule biliaire. Le vent gonfle les voiles et fait avancer le bateau, le vert excite cette énergie, comme le fait la saveur acide.

L'été

L'été est la saison de la pleine explosion de la vie et du vivant. Le soleil est au zénith, la température est élevée, les plantes se chargent de lumière et, après la floraison, les fruits regorgent de saveurs et finissent, grâce au soleil, de fabriquer leurs sucres. Les insectes font leurs ballets incessants et fécondent la nature. Les animaux se repaissent et nourrissent leurs petits. Ils font le plein de réserves et passent le plus clair de leur temps à se nourrir, occupation vitale pour eux. Grâce à cette incroyable activité universelle, les récoltes vont être généreuses. Elles impliquent, pour ce faire, un travail considérable, et l'activité humaine, comme animale, est à son maximum grâce à la durée maximale des jours et à la force des températures.

Ainsi, l'été invite à l'activité et au travail. À l'instar du printemps, ce n'est pas non plus une saison destinée au repos. C'est la saison de l'action productive. Elle augmente, par la température et l'effort physique, tous les métabolismes du corps. Le cœur travaille beaucoup plus qu'en hiver, la transpiration, l'hydratation du corps stimulent les émonctoires et optimisent l'élimination des toxines. La chaleur ambiante favorise le travail des muscles en toute sécurité, en évitant les contractures ou tensions que le froid risquerait de générer. Elle augmente la capacité d'élimination de l'acide lactique et entretient la capacité de résistance à l'effort. Toute cette période d'activité nécessaire est un entraînement, un entretien essentiel pour le corps, mais aussi pour l'esprit. La fraîcheur des matins incite à démarrer le travail de bonne heure et le facilite, celle des soirées estivales favorise la récupération et les échanges avec les autres. La température favorise la chaleur des relations et invite à la fête. C'est la saison de la générosité et du partage. La chaleur est dans les corps et dans les cœurs, eux aussi gorgés de lumière et de soleil. La joie éclaire les visages, les passions enflamment parfois les êtres, comme les incendies enflamment la nature. Mais les cendres qui en résultent parfois deviennent un engrais formidable.

L'été démarre début mai pour se terminer fin juillet. C'est la saison de la pleine activité physique et psycho-émotionnelle, du plein

développement, de la pleine expansion et de la générosité. Son organe cible est le cœur. Il bat plus fort pour répondre à la sollicitation de l'activité et à l'augmentation des températures. L'intestin grêle gère le feu intérieur et l'assimilation des nutriments et des informations. Le conscient et le cerveau travaillent à plein du fait des sollicitations multiples et de la longueur exceptionnelle des journées et donc des états de veille. La chaleur dilate tout, le rouge excite cette énergie, comme le fait la saveur amère.

L'automne

L'automne est la saison du retour au calme. Les jours raccourcissent, les nuits s'allongent. Le temps d'activité diminue. Ce qui devait être fait l'a été pendant l'été. Les récoltes sont dans les granges et les greniers. Les fruits et les légumes sont au frais dans les caves ou bien en conserve. La sève redescend dans les tiges et les branches, et prépare son retour vers les racines pour y passer l'hiver. Toutes les activités de la nature se calment, et les dernières nécessités, comme celles de la fécondation pour les animaux, se font dans le silence des sous-bois et des campagnes ou dans les derniers cris du rut et des luttes territoriales. C'est la fin de l'entreposage pour faire face à l'hiver. Les derniers grammes de graisse sont stockés, les dernières noisettes sont cachées.

La baisse progressive des températures et de la lumière participe à cette saison. Les corps se resserrent, les peaux réagissent à la fraîcheur, les esprits évoquent l'été passé à travers les souvenirs eux aussi récoltés pendant cette saison. Un peu de tristesse ou de regrets émerge sans doute à l'évocation de l'été qui s'en est allé. C'est la saison des rangements et des classements, des archives et des étagères sur lesquelles les réserves sont stockées. Les couleurs rougeoyantes rappellent le feu réchauffant du soleil et invitent à rallumer celui de la cheminée.

Après la saison de l'été, où tout est extérieur et extériorisation, l'automne est celle où tout est intériorisation. Ce n'est plus la saison de la pleine activité, c'est celle des bilans et des comptes. On mesure ce qui a été fait et on engrange l'expérience, celle des erreurs comme celle des réussites. C'est la perspective d'un hiver serein parce que les récoltes ont été bonnes, et si elles ont été bonnes c'est sans doute parce que l'on a bien travaillé. On ressent alors la satisfaction du travail bien fait et le temps de repos mérité qu'il permet. On peut s'installer dans un fauteuil douillet et confortable, et profiter des derniers couchers de soleil qui enflamment encore parfois l'horizon.

C'est la saison des évocations et des souvenirs qui invitent à la rêverie et à la poésie.

L'automne commence début août pour se terminer fin octobre. C'est la saison du retour au calme et du tri sélectif, des bilans, de l'intériorisation et du deuil de ce qui a été. Les énergies rentrent, comme les récoltes, à l'abri des maisons. Les pores se referment, les tissus se retendent, après la dilatation estivale. L'organe cible de l'automne est le poumon. Il prend sa pleine énergie et se prépare à défendre la citadelle du corps face à l'hiver. La peau fait de même et, comme le gros intestin, évacue les dernières scories. C'est la saison de l'épuration. L'activité n'est plus productive, elle est organisationnelle et « archivante ». La fraîcheur du métal resserre tout, le blanc protège et défend, comme le fait la saveur piquante.

L'hiver

C'est la saison de l'arrêt. Toute agitation disparaît. Le froid fait se rétracter les êtres et les oblige à rentrer. La sève et les graines sont enfouies, les animaux s'engourdissent, voire plongent dans un sommeil profond. Toutes les dynamiques de vie ralentissent au minimum. Même le bruit s'estompe avec l'édredon de la neige qui enveloppe tout. La nuit et son froid sont au plus fort, le jour et sa chaleur sont au plus bas. Tout se pose et se repose. C'est la saison où tout se fige. Les affaires sont rangées au fond des armoires, les sédiments se déposent et constituent des concrétions. Le feu tranquille des cheminées dispense sa chaleur bienfaisante et sa lumière vacillante et crépitante.

Toute la nature, les graines comme les animaux, se nourrit en mode minimal. Les humains font des repas frugaux à base d'aliments qui réchauffent. Légumes et potages constituent l'essentiel de l'alimentation et apportent les fibres et l'hydratation chaude dont les corps ont besoin. Les longues soirées sont propices à la lecture et au partage des connaissances et des histoires. Le temps n'est pas à la fête mais plutôt au silence. Il nourrit les profondeurs de l'être en lui donnant de la structure et de la densité, ce que ne permettent pas l'activité et l'agitation.

C'est la saison qui signe la fin de l'année, la fin d'un cycle qui a débuté au printemps précédent. C'est l'acceptation de cette fin, de cette mort symbolique. C'est la saison qui oblige à la confiance. On ne peut rien faire face à l'hiver, si ce n'est l'accepter. Ce temps n'est pas une fin mais une transition vers le printemps à venir. Elle permet de le préparer, de réparer les outils, de panser les plaies des êtres, des

animaux et des machines. C'est la saison de la mort de *ce qui a été*, pour la vie de *ce qui est à venir*.

L'hiver commence début novembre pour se terminer fin janvier. C'est la saison nécessaire à l'intégration. Les énergies se calment et les acquis se « déposent » au fond de nous. La non-agitation et la baisse de l'activité permettent cette structuration qui charpente notre être. L'organe cible de l'hiver est le rein. Il peut profiter du calme profond et du repos pour jouer son rôle de filtration et d'élimination. Il construit avec ce qui a été réalisé et intégré durant l'année. La vessie élimine les dernières toxines. C'est la saison de la structuration profonde. Le froid fait tout se rétracter et durcit tout, le noir excite cette énergie, comme le fait la saveur salée.

La fin de saison ou l'intersaison

C'est la cinquième saison établie en MTC, qui correspond à la phase de transition entre les saisons traditionnellement admises. Nous verrons, dans la partie portant sur le jour et la nuit (p. 106), combien les deux phases intermédiaires que sont l'aube et le crépuscule (qui se traduisent par le réveil et l'endormissement pour l'être humain) sont importantes. L'apparente absence d'activités ou de manifestations n'est là que pour permettre à quelque chose d'apparaître. Il s'agit, avec l'aube, d'une sorte de préparation du terrain pour que le jour puisse s'exprimer. Et inversement avec le crépuscule. Nous pouvons faire une analogie troublante avec les règles féminines qui nettoient de façon cyclique la muqueuse pour une nidification potentielle. L'intersaison est une sorte de « règles saisonnières » qui prépare le terrain pour la saison à venir, en transformant la dynamique de la précédente.

L'intersaison est donc la période des transformations. L'arrivée à maturité de la saison qui se termine permet le passage « en douceur » vers celle qui arrive. Les dynamiques anciennes se calment, s'apaisent. On est dans la force tranquille de la nature et de la terre, pour qui le temps est immuable. Les cycles de vie s'enchaînent et font leur office, que ce soit pour les éléments naturels comme pour les êtres vivants. La lenteur des processus n'est pas de l'inertie ou de l'absence d'énergie, mais de la tranquillité sereine. Le temps est accepté, et son rythme compris et respecté. C'est la saison qui rassure parce qu'elle sécurise.

L'intersaison se répartit entre chaque saison et correspond aux 18 derniers jours de la saison qui se termine (fin avril, fin juillet, fin octobre et fin janvier). C'est la saison des cycles et des processus qui se répètent, des retours périodiques et des chronicités de la transformation lente, voire de la putréfaction. C'est le temps qui

recycle et transforme tout en engrais, en matière. Il incarne, donne de la chair aux vécus et aux projets. C'est le temps de l'expérience, de l'acquis expérimental. L'organe cible de l'intersaison est la rate-pancréas. Il nourrit le corps et toutes les cellules, et l'estomac transforme les nutriments. C'est la gestion de la matière qui, à chaque instant, doit être recyclée, réinvestie. C'est la transition et la transformation permanente. C'est la maturation de la saison qui a précédé, celle du recul face à ce qui a été et de l'expérience que l'on peut en tirer. L'humidité transforme tout, le jaune ocre excite cette énergie, comme le fait la saveur douce.

Les 5 saisons

Nous venons de voir ce que chacune des 5 saisons nous apporte en termes de qualité, et en quoi elles cadencent le temps. Nous avons là une proposition de réflexion sur la façon dont nos modes de vie actuels se sont décalés par rapport à ce que le temps saisonnier nous impose. Comment fonctionnons-nous de nos jours ?

› Le printemps, c'est la saison qui nous apporte naturellement les énergies du « démarrage ». C'est d'ailleurs au Japon la période de la rentrée scolaire. Or, le printemps est devenu pour nous la période des bilans dans les entreprises et de la fin de l'année scolaire, puisque c'est le dernier trimestre d'école.

› L'été, c'est la saison qui nous apporte la pleine dynamique de vie et le potentiel maximal d'activité. Il est devenu la période des vacances et du repos.

› L'automne, saison propre à la diminution de l'activité, aux récoltes et phase des bilans, est devenu la période de la rentrée.

› L'hiver, saison qui nous apporte le calme, l'arrêt des activités extérieures et physiques, l'intégration des vécus, des expériences, est devenu la période des sports d'hiver.

Un incroyable décalage apparaît entre ce que, naturellement,

nos organismes reçoivent des dynamiques saisonnières et ce que nous leur imposons comme comportements. Nous avons là une des clés sociétales des déséquilibres qui participent à la fragilisation de l'état de santé.

Le temps microcosmique : le jour et la nuit

La perspective Yin/Yang nous permet de découper le cycle de 24 heures, qui constitue une journée, en deux parties bien distinctes et complémentaires : le jour et la nuit. Le jour, il fait clair et la température est globalement plus élevée. La lumière présente, la chaleur plus grande et l'état de veille des individus favorisent l'activité, et entraînent une augmentation de l'activité corporelle générale. Les métabolismes sont accrus, le rythme cardiaque est plus élevé, la respiration plus importante, etc. Le temps de la journée est principalement occupé à des actions volontaires et conscientes, d'autant plus importantes que notre corps et notre esprit se sont reposés. Bref, **le jour est fait pour l'activité**.

La nuit, il fait sombre, noir, et la température est plus basse que le jour. L'obscurité et la baisse des températures favorisent le repos. Les métabolismes ralentissent et les rythmes cardiaques et respiratoires baissent. Le temps de la nuit est principalement dédié au repos et caractérisé par une absence d'actions volontaires. Le conscient est « débrayé », notre corps repose ses dimensions volontaires, et ce sont ses dimensions non volontaires et non conscientes qui prennent le pas sur le reste. Le corps physique récupère, ainsi que notre conscient volontaire. Notre non conscient, quant à lui, fait son « ménage intérieur » et élimine ou réorganise les éléments de notre vie interne, notamment à travers les rêves et les cauchemars. Bref, **la nuit est faite pour dormir**.

Nous voyons ainsi combien le jour (Yang) et la nuit (Yin) sont nécessaires et constituent une synergie essentielle au vivant. Nous voyons également que chacun a des caractéristiques qui le rendent plus favorable à des fonctions précises. Et c'est déjà ici que des déséquilibres peuvent commencer à apparaître, lorsque, quelles qu'en soient les raisons, nous avons des comportements antinomiques avec les particularités du jour et de la nuit. Si nous sommes actifs la nuit et que nous dormons le jour, les conséquences finiront par se faire durement sentir. Et lorsqu'elles se manifesteront, il sera souvent bien tard pour pouvoir rattraper les dégâts. Il suffit pour s'en persuader de

voir ce qu'il en est de toutes les personnes qui travaillent de nuit. Nous verrons plus loin comment nous protéger de certains contextes dans lesquels nous pensons ne pas pouvoir faire autrement.

Revenons maintenant au jour et à la nuit. La mise en perspective de ces deux phases permet de constater qu'elles ne sont pas « brutales » ni tranchées. La nuit ne tombe pas en quelques secondes et le jour ne se lève pas brutalement. Nous sommes dans une logique de cycles et de phases. Il y a donc un passage entre chacune d'entre elles, un moment intermédiaire, à l'identique de ce que nous avons vu pour les saisons. Entre la nuit et le jour, ce moment s'appelle l'aube, et entre le jour et la nuit, il s'appelle le crépuscule. L'aube est ce moment très particulier où ce n'est plus tout à fait la nuit mais pas encore tout à fait le jour. Le crépuscule, c'est l'inverse. C'est un moment où ce n'est plus tout à fait le jour mais pas encore tout à fait la nuit. Et ces deux phases intermédiaires, qui séparent deux phases principales aux caractéristiques très différentes, ont, quant à elles, des caractéristiques très communes : leur luminosité grise et le silence qui règne dans ces deux périodes. Elles sont, de ce fait, propices à deux moments clés qui nous intéressent : le réveil et l'endormissement. Ce sont des moments clés parce que « la virginité » de manifestations qui existe alors offre un terrain fertile. Elle laisse la place à un incroyable espace dans lequel nous pouvons mettre ce que nous décidons d'y mettre. Comprendre cela, c'est comprendre une clé essentielle à l'état d'équilibre. Car, sans le savoir, c'est-à-dire sans en avoir conscience, nous y mettons déjà énormément de choses et malheureusement, pas toujours les plus favorables à l'équilibre.

Expliquons-nous.

■ L'ENDORMISSEMENT, PORTE D'ENTRÉE DANS LA NUIT ET LE SOMMEIL

L'endormissement correspond à la phase d'entrée dans le sommeil dont nous avons évoqué l'importance, tant du point de vue de la quantité que de la qualité, avec le « juste repos » (voir p. 30). Le sommeil est effectivement une phase de récupération essentielle pour notre corps comme pour notre esprit. Nos muscles, ou du moins certains d'entre eux, ont besoin de repos. Notre esprit, dans sa dimension consciente, en a également besoin. En cela, la phase nocturne est profondément nécessaire.

Ce qu'il faut savoir, c'est que, pour être qualitative, la récupération, au-delà des notions de non-activité et de silence, intérieur et extérieur,

a besoin d'une baisse des fréquences et des ondes excitatives environnantes.

Or, nous sommes, pendant la journée, bombardés par une profusion d'ondes qui participent à l'état de veille et à la capacité d'activité. Les rayonnements sont nombreux à avoir une influence, et en particulier le rayonnement solaire. Nous connaissons l'importance de la lumière, que ce soit dans la bonne métabolisation de la vitamine D ou dans le traitement de certains types de dépression. Ce que nous savons moins, c'est que nous sommes en permanence traversés par des ondes, solaires ou cosmiques, qui produisent en nous une sorte d'« effet micro-ondes ». Ces ondes, de type spiralées, les ondes scalaires, ont une puissance bien supérieure à celle de toutes les ondes électromagnétiques. Leur diffusion particulière ainsi que leur vitesse extrême traversent pratiquement tout, sans être le moindrement ralenties ou perturbées. Elles traversent les murs, les cloisons, etc. La plupart d'entre elles sont générées par le soleil et sont nécessaires à l'excitation des principes de vie. Ce sont elles qui « chargent » les élixirs floraux ou participent de la dynamisation des dilutions homéopathiques. Ce sont elles qui sont véhiculées par les méridiens d'acupuncture, au point d'ailleurs que les aiguilles classiques ont un manche en forme de spirale afin de mieux les capter.

Mais si ces ondes sont nécessaires à l'activité et à l'excitation du vivant, elles empêchent cependant la profondeur récupératrice du sommeil. La nuit est le seul moment où elles sont moins présentes et moins actives, et ce pour la bonne et simple raison que le soleil se trouve totalement à l'opposé de la zone de la Terre où il fait nuit. La masse imposante de notre planète crée un filtre qui diminue l'action de ces ondes. Elle les freine, voire les dévie, imperceptiblement. La qualité récupératrice du sommeil s'en trouve grandement améliorée. C'est la raison pour laquelle même notre science pure et dure le reconnaît : une heure de sommeil nocturne équivaut à au moins deux heures de sommeil diurne. Ce qui veut dire qu'une personne ayant besoin d'environ 6 heures de sommeil nocturne aura besoin de 12 heures de sommeil pour récupérer de la même façon si elle dort le jour.

Il faut également savoir que la récupération n'est pas seulement l'absence d'activité. C'est aussi la capacité à « faire le ménage », à nettoyer le corps et l'esprit des déchets de l'activité (physique et psychique). Tout effort physique génère des déchets, des résidus, des toxines ou des tensions qui ont besoin d'être filtrés, sélectionnés et éliminés. C'est le travail souterrain et puissant de nos reins et de notre

vessie, et la plus grande partie se fait pendant la nuit. D'ailleurs, les urines du matin sont toujours plus denses, plus sombres, plus chargées. Il en est de même pour les activités psychiques : toutes les tensions, les stress, les contrariétés ou les excitations de la journée ont besoin d'être filtrées, triées et éliminées. Notre inconscient fait ce travail toutes les nuits.

Nous voyons donc, à travers cela, combien notre phase nocturne est occupée et laborieuse. Plus nous avons eu une journée difficile, physiquement ou psychiquement, et plus le travail nocturne devra être important. Cependant, celui-ci rendra la capacité récupératrice du sommeil moins efficace. Nous passerons une grande partie de notre énergie non pas à récupérer, mais à nettoyer, à éliminer. Le réveil sera alors plus difficile, les courbatures seront là ou la mauvaise humeur apparaîtra.

C'est ici que se situe la première clé nous permettant de récupérer et maintenir l'état d'équilibre général. **Il nous faut absolument éviter de rentrer dans la phase nocturne avec des tensions corporelles et/ou psycho-émotionnelles.** C'est en effet pendant la phase nocturne que notre corps et notre esprit mémorisent, fixent ce qui est présent en nous.

Sur le plan physique, ce sont les fascias, ces tissus conjonctifs méconnus et pourtant extraordinaires, qui mémorisent tout, les contraintes comme les relâchements. À travers les fibroblastes et le collagène produit, nos fascias mémorisent nos tensions physiques, de la tête jusqu'aux pieds. Si nous nous endormons sur une tension dorsale, par exemple, celle-ci sera mémorisée pendant la nuit et le lendemain au réveil, nous redémarrerons sur cette tension, sur laquelle viendront s'ajouter sans doute celles du jour à venir et ainsi de suite. C'est ce processus cumulatif qui fait qu'un matin nous nous réveillons avec un mal de dos, ou que, à la suite d'un geste anodin, nous le déclenchons parce que nous avons atteint le seuil critique.

Enfin, il ne faut pas oublier tous les états d'excitation que nous nous générons, que ce soit à travers une pratique physique ou à travers des activités plus virtuelles tout aussi génératrices d'adrénaline comme les jeux, les effets de groupe (stades, *after works*, spectacles, etc.). Toutes ces activités, qui, si elles sont épisodiques, ne posent pas de problème, deviennent particulièrement nocives si elles se multiplient. Nous secrétons alors en masse des hormones et des neurotransmetteurs (adrénaline, noradrénaline, etc.) qui mettent du temps à se dégrader, et se transforment en toxines ou génèrent des radicaux libres.

Il est par conséquent nécessaire d'être vigilant face aux tensions emmagasinées et de faire, chaque soir avant le coucher, ce qui convient pour les éliminer avant de s'endormir. Tout cela peut sembler compliqué ou contraignant, or il n'en est rien. Cinq minutes suffisent, nous verrons comment dans la partie consacrée aux outils (p. 130).

■ LE RÉVEIL, PORTE D'ENTRÉE DANS LE JOUR ET L'ÉTAT DE VEILLE

La deuxième phase importante entre le jour et la nuit est celle du réveil, comme à l'aube où tout est encore un peu gris et silencieux, où tout peut émerger avec cette certitude que le soleil poindra, qu'on le voie ou non.

À l'instar de l'endormissement, ce que nous « mettons » dans cette phase est déterminant. Cela colorera notre journée de façon irrémédiable. Alors si nous nous réveillons en nous disant que nous allons avoir une journée de m…, cela agit-il ? Comment peut-on croire que non ? Nous allons sans doute nous lever de mauvaise humeur, faire la tête et râler. Que vont nous répondre les autres ? Comment vont-ils réagir à notre attitude ? N'imaginons pas une seule seconde que cela leur donnera envie de nous sourire ou de nous aider. Cela activera très certainement chez eux les mêmes neurones que chez nous. Alors ils seront eux aussi de mauvaise humeur. Bingo, nous pourrons ainsi nous dire « je le savais » et nous raconter que si nous sommes de mauvaise humeur, c'est à cause d'eux. Sauf que c'est peut-être nous qui avons commencé…

À l'identique de ce que nous avons vu pour la nuit et pour l'endormissement, ce que nous « mettons en nous » au moment du réveil est donc déterminant. À cet instant, nous sommes encore un peu dans les vapeurs du sommeil où tout est encore malléable en nous, comme une argile humide qui ne demande qu'à être façonnée comme il convient. Alors réapprenons à projeter notre journée de façon positive. C'est une décision, un choix pur et simple. Il n'y a rien de magique ou d'ésotérique là-dedans. Il en est comme avec le verre qui peut être « à moitié vide » ou « à moitié plein ». Il n'y a rien de rationnel ici, juste une position à déterminer. Mais elle est agissante, et ce beaucoup plus que nous ne le pensons. Si je considère le verre à moitié plein, je reste avec un optimisme qui imprégnera mon corps et mon esprit. Ce seront des hormones de satisfaction et de plaisir qui circuleront en moi. Elles me rendront plus confiant et proactif, etc. Tout le reste en découlera. Si je fais le choix du verre à moitié vide, **parce que c'est un choix**, je vous laisse déduire de vous-même ce qui

en suivra.

Je ne peux d'ailleurs pas m'empêcher de penser ici à cette phrase de Bernanos, dont la pertinence n'échappera à personne. Il répondait à la question de savoir quelle est la différence entre un optimiste et un pessimiste : *« l'optimiste est un imbécile heureux et le pessimiste est un imbécile malheureux*[1] *»*. Dont acte, car ce choix nous appartient. C'est notre part de responsabilité dans ce qui se passe dans notre vie. Nous verrons également, dans la partie consacrée aux outils, comment faire pour accueillir au mieux le jour qui vient (p. 137).

Note

1. Georges Bernanos, *La Liberté, pour quoi faire ?*, édition originale Gallimard, 1953 ; nouvelle édition Folio, 2017.

Quatrième partie

Que faire et comment faire ?

« L'homme de peu considère qu'un peu de bien ne lui apporte rien et il ne le fait pas, et qu'un peu de mal ne lui nuira pas, et il ne l'évite pas ».

Mong Tseu.

Vous allez découvrir que les réponses aux questions « que faire ? » et « comment faire ? », proposées dans cette quatrième partie, sont particulières en ce sens qu'à aucun moment elles ne sont des réponses qui « luttent contre ». Ce sont à chaque fois des propositions d'inscription ou de réinscription dans le flux de la vie, des réconciliations avec des équilibres perdus ou ignorés. Notre propos est profondément philosophique et spirituel, puisqu'il est proactif de la vie. Il n'est donc pas question de lutter contre l'obscurité, il est question de faire de la lumière. Il est question de faire de nous des êtres conscients de ce qu'ils sont, de ce qu'ils font et de pourquoi ils le font !

Les réponses proposées sont de deux ordres pour nous, êtres vivant entre le Ciel et la Terre. Les premières, en lien avec le Ciel qui « ordonne » (ordonnance), sont relatives à nos comportements habituels et notre rapport aux éléments que nous avons évoqués, à savoir le temps (les saisons, le jour et la nuit) et le souffle. La mise en lumière des principes fondamentaux qui les concernent, faite précédemment, nous permettra de comprendre et d'accepter les changements que cela implique. Ceux-ci seront d'autant plus faciles à intégrer que nous en aurons saisi le sens et la raison d'être. La connaissance balaie l'ignorance, considérée en Orient comme un poison de l'âme. Elle éclaire la conscience et emporte l'assentiment.

Les deuxièmes réponses sont plus « terre à terre », en lien avec la Terre qui « exécute » (réalise). Vous trouverez des exercices et des techniques à mettre en place au quotidien ou chaque fois que le besoin s'en fait sentir. Elles sont des « outils de santé », faciles à utiliser et dont l'efficacité vous étonnera.

Le souffle : comment bien respirer

Nous avons vu dans la partie précédente combien la respiration, le souffle, est une activité physique majeure, à tous points de vue. Nous avons vu qu'elle se déroule selon trois niveaux, dont certains ont besoin de notre présence consciente pour se faire correctement. Mais je précisais également qu'il nous faut savoir bien respirer. Qu'est-ce que cela veut dire ? Cette fonction n'est-elle pas instinctive et naturelle ? Certes, mais elle peut se faire plus ou moins bien, plus ou moins efficacement.

Bien respirer, c'est **RESPIRER PAR LE NEZ !**

Le nez est en effet l'orifice dédié à la respiration. Rappeler cette simple vérité est d'une importance cruciale. La plupart des individus respirent trop souvent la bouche ouverte, et ce n'est pas l'idéal. La respiration par le nez est essentielle à plusieurs titres.

› Tout d'abord, notre nez est tapissé de poils et recouvert de mucosités. Ces éléments naturels sont là pour protéger notre corps, et en particulier nos poumons, de toutes les poussières existant dans l'air respiré. Et Dieu sait si, à notre époque de pollutions par les particules dites fines, cela est important. Certes, ce système de filtration ne les arrête pas toutes, mais le travail de protection qu'il assure, en en piégeant la plupart (jusqu'à 80 % des particules > 20 µm), est une aide essentielle pour nos poumons. Ceux-ci peuvent prendre le relais et traiter une autre partie de ces poussières, grâce aux mucosités pulmonaires. Celles-ci, comme les mucosités nasales, piègent, engluent la plupart des particules restantes, un peu comme ces « pièges à mouches », sortes de rubans collants qu'on utilise à la campagne. Or,

si nous respirons par la bouche, le travail nasal de captation ne se fait pas, et cela fragilise ainsi nos poumons, dont les sacs alvéolaires sont très sensibles.

› La deuxième raison pour laquelle la respiration par le nez est très importante est elle aussi physique. Lors de son passage dans le nez, l'air inspiré rencontre les ailes, puis les fosses nasales, le pharynx et la gorge, avant d'entrer dans la trachée. Tout ce trajet a pour effet de réchauffer et d'humidifier l'air qui pénètre dans notre organisme. Et ce, de façon non négligeable puisque l'élévation de température peut, pour une température ambiante de 23 °C, aller jusqu'à + 7 °C et, pour une humidité ambiante de 40 %, monter jusqu'à 98 % d'humidité interne. Cela est énorme et varie selon la température extérieure, grâce à des mécanismes internes au nez, dont les tissus et les vaisseaux sanguins se dilatent (vasodilatation) ou se contractent (vasoconstriction). Cette élévation de la température et de l'humidité a deux effets majeurs. Le premier est de protéger la sphère bronchique et pulmonaire, et le second est plus subtil mais non moins important : cela agit sur la glande thyroïde. En effet, le passage de l'air par le nez le maintient à la température idéale pour le bon fonctionnement de cette glande, située au niveau de la gorge. En revanche, si je respire en permanence par la bouche, l'air qui passe derrière la thyroïde est à une température insuffisante. Il la refroidit et, *de facto*, ralentit son fonctionnement. Si cela dure, les conséquences seront importantes, la glande thyroïde gérant tous les métabolismes fondamentaux du corps. Ceux-ci se ralentiront et généreront, avec le temps, de véritables déséquilibres organiques et fonctionnels.

› La troisième raison pour laquelle la respiration par le nez est importante est « informationnelle ». Depuis l'aube des temps, le système olfactif nous informe sur le monde extérieur. C'est notre premier sens de reconnaissance du monde, celui qui fait plaisir ou qui présente des risques. C'est d'ailleurs encore pour les animaux le premier sens pour la préservation de soi et de l'espèce, que ce soit à titre défensif ou bien pour la procréation. À un niveau moindre, mais toujours réel et efficace, les odeurs nous informent encore. C'est certain sur le plan alimentaire car elles sont indissociables du goût, c'est parfois encore vrai pour la sexualité, etc. Mais c'est également avéré pour toute une série d'informations sensorielles comme les changements de température, certains dangers (gaz, fumées, etc.). Les capteurs sensoriels du nez informent immédiatement et en permanence notre cerveau limbique, animal et émotionnel. C'est ce qui lui permet de réagir à bon escient, selon les situations et les

besoins.

Nous voyons donc à travers tout ce qui précède combien la respiration doit se faire principalement par le nez. Il est bien évident que lors d'un effort physique important, nous ferons appel à la respiration par la bouche afin de permettre une oxygénation plus importante de notre corps. Mais cela sera limité dans le temps. Tout le reste du temps (80 à 90 %), nous resterons vigilants sur la nécessité de respirer par le nez, en particulier pendant la phase nocturne durant laquelle il arrive à nombre d'entre nous de dormir en respirant par la bouche, et bien souvent de ronfler. Cela peut arriver de façon circonstancielle, comme après un dîner copieux, lorsque l'on est enrhumé ou que l'on a une tension cervicale. Cependant, il faut savoir que la première des conséquences de cette obstruction nasale, et de la respiration par la bouche qui en découle, est une mauvaise oxygénation du cerveau pendant la nuit. C'est un véritable stress cérébral, et l'on se réveille toujours fatigué, comme si l'on n'avait pas récupéré.

Le temps : comment bien le respecter

Le temps macrocosmique : l'entrée dans les 5 saisons

Nous avons vu combien chaque saison est bien plus qu'une simple question de calendrier (voir p. 96). Chacune porte et apporte dans ses bagages une foule de caractéristiques propres, dont l'influence sur l'individu est indéniable. On dit en MTC que les saisons donnent la « couleur » de l'énergie. Elles sont ce qui nourrit la qualité des énergies vitales de l'être humain. Le printemps apporte l'impulsion de vie, le potentiel de démarrage et la combativité. C'est la saison des engagements. L'été apporte la puissance d'action et d'activité, ainsi que la chaleur, dans tous les sens du terme. C'est la saison de la générosité et du partage. L'automne apporte la récolte, la capacité au choix, à l'intériorisation des vécus et au recul. C'est la saison des projets et des aspirations. L'hiver apporte la profondeur, l'intégration, la volonté profonde et la capacité à décider. C'est la saison des résolutions.

Toutes ces dynamiques sont essentielles pour le bon équilibre physique et psychique de l'individu. Il est donc très important de pouvoir recharger ses batteries avec ces qualités énergétiques. Pour cela, il nous faut respecter ce que sont les cycles saisonniers, dans leur forme et dans leur contenu. Cela ne veut absolument pas dire que nous devrions retourner aux modes de vie ancestraux, mais simplement que nous devons comprendre et respecter ce que chaque

saison représente, à tous points de vue.

Ne dit-on pas en diététique qu'il est préférable de consommer des aliments de saison ? Nos grands-mères ne disent-elles pas « en avril, ne te découvres pas d'un fil » pour nous signifier que la température de l'air ambiant n'est pas le seul paramètre à prendre en compte, et qu'au printemps « le fond de l'air est encore frais » ? J'éviterai donc de me promener en chemise, au printemps, dès le premier rayon de soleil, alors que je pourrai le faire en automne, pour une même température ambiante, parce que l'air est encore chaud.

Chaque entrée dans une saison nouvelle se prépare donc, s'accueille, afin de bénéficier au maximum de ce qu'elle peut nous apporter. Elle se prépare d'autant mieux que nous savons ce qu'elle va nous procurer. Une séance de Shiatsu ou d'acupuncture, avant chaque saison, est une pratique bien connue en Orient. Le choix des aliments et des saveurs consommées en est une autre. Ces pratiques, faciles à mettre en place, sont les gages d'une bonne entrée dans la saison pour en bénéficier au mieux. Alors, comment faire ?

Ainsi que je l'évoquais, une séance « énergétique », a minima avant l'entrée dans l'hiver et à la sortie de celui-ci, est une bonne démarche, l'idéal étant même de s'offrir une séance à chaque changement de saison.

Respecter la dynamique de la saison est également important :

› les drainages sont à faire au printemps ;
› l'activité physique est à privilégier en été ;
› l'épuration et les bilans sont adaptés en automne ;
› le calme et la tranquillité trouvent leur place en hiver.

Favoriser les aliments de saison et de préférence régionaux. Ce sont eux qui apportent les nutriments et les saveurs qui conviennent à la saison :

› le printemps a besoin de la saveur acide ;
› l'été a besoin de la saveur amère ;
› l'automne a besoin de la saveur piquante ;
› l'hiver a besoin de la saveur salée ;
› l'intersaison, quant à elle, a besoin de la saveur douce.

Le respect des 5 saisons et de leur dynamique est donc important. Nous avons évoqué combien nos comportements actuels sont très en décalage par rapport à ce que chacune d'entre elles est censée nous apporter. Mais il nous faut aussi, pour cela, prendre en compte la question des calendriers de ces saisons (voir p. 96).

Le temps microcosmique : l'accueil de la nuit et du jour

Nous avons évoqué l'importance-clé des deux moments que sont l'entrée dans le sommeil et le réveil. Voyons ensemble comment faire pour les respecter au mieux et nous en servir de façon efficace pour notre santé.

■ L'ENTRÉE DANS LE SOMMEIL

La première façon de procéder consiste à prendre une douche tiède/chaude de quelques minutes avant d'aller se coucher.

LA DOUCHE THERMO-ÉNERGÉTIQUE

› Ce n'est pas une douche « d'hygiène », c'est une douche « thermo-énergétique ». La chaleur ressentie permet de détendre le corps et les muscles.

L'effet énergétique, lui, nous « met à la masse ».

Il est facile de vérifier comment cela fonctionne. Lors des périodes hivernales ou lorsque l'air est très sec, il arrive à beaucoup d'entre nous de se charger en électricité statique. Les vêtements « claquent » et font des étincelles bleues si on les enlève dans la pénombre. Les cheveux sont incoiffables et se dressent dans tous les sens. Si nous prenons à ce moment-là une simple douche de trois à quatre minutes, nous serons entièrement déchargés de cette électricité statique, et tout rentrera dans l'ordre. Eh bien il en est de même pour certaines tensions énergétiques qui, elles aussi, seront évacuées par cette « mise à la masse » que procure la douche. C'est une pratique régulière à mettre en place, pour les spasmophiles par exemple.

La deuxième façon d'éliminer les tensions physiques avant d'entrer dans le sommeil consiste à faire quelques mouvements simples d'étirements musculaires, et en particulier dorsaux.

LES ÉTIREMENTS MUSCULAIRES

› Le premier d'entre eux est de se mettre en position fœtale, les genoux enserrés dans les bras et ramenés aussi près que possible du buste.

› On reste ainsi 2 à 3 minutes, tout en respirant calmement et profondément et en resserrant progressivement les bras, jusqu'à, si c'est possible, amener les genoux contre le sternum.

› Puis on relâche progressivement, jusqu'à laisser le dos se détendre naturellement.

Ce mouvement est d'une simplicité enfantine et pourtant tellement efficace.

› On peut ensuite, si l'on veut, tout en étant allongé sur le dos et en repliant les jambes, basculer, sans forcer, les deux genoux vers la droite, puis vers la gauche.

Si nous en avons le temps ou en ressentons le besoin, nous pouvons aussi faire les 5 mouvements du singe, que je vous propose un peu plus loin (p. 130).

Ce principe de nettoyage avant l'entrée dans le sommeil est également valable aux niveaux psychique et psycho-émotionnel. De la même façon qu'il existe des toxines physiques qui donnent des courbatures ou génèrent des douleurs, il existe des toxines psychiques qui ont les mêmes effets. Émotions négatives, tensions et stress divers, chocs émotionnels font partie de notre quotidien, à des degrés variables.

Nos journées au travail, dans la circulation ou à la maison, sont jalonnées de moments qui sont sources d'insatisfaction, voire qui nous blessent. Nous endormir sur ces événements est aussi dommageable pour notre esprit que nous endormir sur une tension physique est dommageable pour notre corps. Car nos structures intérieures mémorisent, elles aussi pendant la phase nocturne, le contenu de notre mémoire consciente. Ressasser une journée difficile nous est alors très préjudiciable. Cela rend l'endormissement plus compliqué et nourrit des sentiments profonds d'insatisfaction, de frustration, de rancœur et d'amertume. Cela grisaille, empoisonne notre intérieur non conscient qui, de ce fait, déploie toute une énergie qu'il aurait pu impartir à un autre travail plus fondamental, afin d'éliminer ces toxiques émotionnels. Sans revenir, bien évidemment, sur tout « ce que nous laissons entrer en nous », tel que nous l'avons vu dans le chapitre sur le « juste penser » (voir p. 43).

Nous allons donc devoir également être vigilants afin d'identifier les tensions psycho-émotionnelles ou les états d'excitation psychique (adrénaline « psychique ») pour les éliminer avant de nous endormir, comme nous l'avons fait avec le corps. Nous allons prendre « une douche intérieure » symbolique qui nous donnera un effet de nettoyage étonnamment efficace et faire des étirements psychiques afin de dénouer les tensions du même ordre.

À l'identique du travail physique, ce travail symbolique est lui aussi très simple et ne prend que quelques minutes. Nos traditions portaient ce savoir puisqu'elles enseignaient la nécessité de « faire le point »

chaque soir avant de s'endormir. Cela s'appelait prière ou méditation, relaxation, nettoyage ou examen de conscience.

LA DOUCHE SYMBOLIQUE

C'est un exercice simplissime. Il suffit de s'asseoir dans son lit ou sur le sol de la chambre, voire dans un fauteuil, le dos droit.

- On ferme les yeux et on fait 5 respirations calmes et profondes, en laissant le ventre se gonfler, en retenant quelques secondes le souffle en fin d'inspiration.
- Puis on expire tranquillement sans forcer, en retenant légèrement le souffle en fin d'expiration. On sent déjà très rapidement le calme qui commence à s'installer.
- On imagine alors, on visualise sur notre écran intérieur, une cascade d'eau tiède qui tombe délicatement au sommet de notre crâne et dont l'eau s'écoule, dégouline et emporte avec elle toutes nos tensions intérieures.

Il suffit de faire cet exercice 3 à 4 minutes pour en éliminer déjà la plus grande partie.

Le travail « d'étirement psychique » est lui aussi très simple. Lorsque l'on a vécu une contrariété ou un choc émotionnel, on se cristallise autour de lui. Il devient un point focal qui nous aspire, nous attire, nous hypnotise, nous tend, comme une crampe tend un muscle. Pour « étirer » cet événement ou ce ressenti, il nous faut prendre de la distance avec lui, le mettre en perspective. Or, dans les grandes symboliques archétypiques, la douleur ou les émotions négatives sont toujours portées par des fréquences basses et de l'obscurité. Il existe une seule réponse face à l'obscurité, c'est la lumière, et la seule façon de mettre en perspective un événement générateur de tension est de le mettre en lumière.

L'ÉTIREMENT PSYCHIQUE

On peut le faire en se posant des questions simples comme :

- *Pourquoi cela me touche-t-il ?*
- *Qu'est-ce que j'ai à comprendre dans ce conflit ?*
- *Pourquoi est-ce qu'en ce moment je rencontre des gens injustes ? Ou peu fiables ?*
- *Etc.*

La plupart du temps, les tensions se relâchent, diminuent, voire disparaissent. Cela demande parfois d'y revenir, mais le jeu en vaut la chandelle (si l'on peut dire, à propos de mise en lumière…).

Si ce travail simple s'avère insuffisant, du fait de tensions importantes ou d'une vraie difficulté à visualiser, nous pouvons nous tourner vers le travail symbolique que je présente p. 184.

Nous venons de voir combien la phase de l'endormissement, de l'entrée dans le sommeil, est cruciale. C'est en effet elle qui détermine

« ce que nous mettons » dans notre inconscient. On pourrait faire l'analogie avec un sachet de thé (p. 195) ou de tisane que nous mettons à infuser dans une théière. Si nous y mettons du thé à la menthe, ce sera du thé à la menthe que nous dégusterons. Si c'est du romarin ou du thym, ce seront ces parfums qui donneront son goût à notre breuvage. Eh bien il en est exactement de même avec « ce que nous mettons à infuser en nous » avant d'entrer dans le sommeil. Cela infusera toute la nuit et le lendemain, ce que nous boirons en aura le parfum.

Il est donc essentiel de ne pas laisser des émotions négatives imprégner notre inconscient. Et c'est ce que nous venons d'évoquer à travers les techniques de nettoyage. Mais il est également intéressant de comprendre que nous pouvons en plus décider d'y mettre autre chose, et de préférence qui nous plaise. Parce que si les émotions négatives s'inscrivent et agissent en nous, il ne peut qu'en être de même avec les émotions positives. Il n'y a alors pas à hésiter une seule seconde. Mais comment faire ?

C'est pourtant tellement simple. Nous avons vu la technique de la douche (p. 127). Nous sommes dans notre salle de bains, et par conséquent face à un miroir. Que voyons-nous dans ce miroir ? Quelle image et quelles pensées nous envoyons-nous alors en silence ? Arrêtons ces critiques et ces jugements si faciles à venir.

DÉCIDONS DE NOUS SOURIRE !

› Regardons-nous bien en face dans la glace et, tout en souriant, souhaitons-nous bonne nuit.

Cela peut paraître naïf, ou faire douter certains de l'efficacité de cette simple attitude. Eh bien sachez que les neurosciences répondent à ces critiques de façon claire et nette : cela fonctionne ! Elles ont mis en lumière un phénomène étonnant qui s'appelle « les neurones miroir ». Elles ont établi que lorsque l'on sourit à une autre personne, cela active chez elle les mêmes neurones que ceux que nous avons activés chez nous pour pouvoir sourire ! Nous induisons chez elle le même ressenti.

Alors pourquoi cela ne fonctionnerait-il pas lorsque nous nous sourions dans une glace ?

LA PENSÉE POSITIVE

› Une autre technique consiste à lire une maxime, une phrase ou une pensée positive, avant d'entrer dans le sommeil.

De nombreux ouvrages, comme *La Petite Voix* d'Eileen Caddy[1], nous proposent ce genre de textes.

Pourquoi ne pas essayer ? Si cela ne fonctionne pas, nous n'aurons rien perdu ou si peu. Mais si cela fonctionne, quel bonheur !

Et le bonheur ou le ressenti de paix intérieure sont des ingrédients essentiels pour l'harmonie et la santé.

Nous pouvons, si nous le souhaitons, si nous avons vécu une journée intense et chargée professionnellement ou émotionnellement, compléter avec l'exercice des mouvements du singe.

Les 5 mouvements du singe : le coucher

Les 5 mouvements du coucher sont une petite gymnastique dont l'efficacité, sur le temps, est indéniable. Ils sont issus des approches énergétiques japonaises et de l'observation des comportements animaux, en particulier les attitudes des singes vivant en groupes et qui cherchent à se calmer. Nous avons tous déjà vu ces nombreux documentaires sur l'épouillage. Mais il faut savoir que la première posture de repos et de détente que les singes utilisent est celle où ils se « mettent en boule », en position quasi fœtale, le dos rond, les pattes arrière repliées, genoux sur la poitrine, les pattes avant encerclant le tout. C'est la première position des 5 mouvements du coucher que je vous propose. Ils se passent ensuite doucement les pattes sur le corps et terminent avec une respiration qui ralentit. C'est le moment où leurs paupières se ferment lentement et où ils entrent dans le sommeil.

Cet enchaînement de postures et de gestes, répété régulièrement, prépare idéalement à l'entrée dans le sommeil. Nous avons vu, plus haut, combien cette phase est importante. Les 5 mouvements du coucher participent à un sommeil de meilleure qualité, le rendant ainsi plus réparateur.

Ces 5 mouvements du singe sont :

› la position du fœtus ;
› la bascule des hanches ;
› le brossage des bras ;
› le brossage des jambes ;
› la respiration calme.

LA POSITION DU FŒTUS

Cette position est très simple et naturelle. C'est celle que je suggère déjà p. 125.

› Allongé sur le sol ou sur son lit, on se « replie » en position fœtale, c'est-à-dire les genoux ramenés vers le buste, aussi proches que possible.
› On les enserre dans ses bras tout en expirant et en basculant légèrement le menton, lui aussi vers le buste.
› Ainsi positionné « en boule », on respire lentement tout en étirant son dos,

principalement la zone lombaire.

Ce mouvement étire et relâche la trame dorsale des muscles et des fascias, et évite de s'endormir sur une tension.

› Cette position est à garder 2 minutes environ.

LA BASCULE DES HANCHES

Ce mouvement est totalement complémentaire de celui de la position du fœtus. Son intérêt réside dans la rotation de la colonne lombaire.

› Allongé sur le dos, les jambes pliées, les talons vers le fessier, on laisse les genoux basculer vers la droite, puis vers la gauche, naturellement, sans forcer et sur l'expire.

› Le dos et les épaules restent autant que possible à plat.

› Le bas du dos étant déjà détendu par l'exercice précédent, cette rotation, 3 fois de chaque côté en alternant, va finir de relâcher les lombaires, voire même repositionner certaines d'entre elles, le cas échéant.

Ce mouvement de rotation est à proscrire en cas de hernie discale.

LE BROSSAGE DES BRAS

Ici aussi, il s'agit d'un mouvement simple. Nous allons « brosser » nos bras, comme s'ils étaient couverts de poussière que nous souhaitons enlever. Ce geste va dégager, nettoyer nos bras de toute une foule de « poussières » de notre quotidien, qui s'y déposent. Ce sont des tensions liées à l'action, au faire. Le balayage élimine ces résidus de frustration ou de contrariété la plupart du temps légères, infimes et non perçues, mais dont l'accumulation devient néfaste pour un sommeil réparateur.

› Le brossage se fait en commençant par le bras droit, que je brosse avec la main gauche, en partant de l'épaule et en brossant jusqu'au bout des doigts, d'abord sur la face interne puis sur la face externe.

› Puis je peux ensuite brosser le bras gauche, en procédant de même, avec la main droite.

› À faire 5 fois.

LE BROSSAGE DES JAMBES

Il procède du même principe que celui des bras et présente le même intérêt. Cependant, pour les bras, nous éliminons les « poussières du faire », alors que pour les jambes, nous éliminons les « poussières de l'être ». Ce sont tous les résidus des frustrations relationnelles de notre quotidien. Toutes les contrariétés comportementales ou autres insatisfactions éventuelles que nous aurions pu rencontrer, sans doute légères voire de peu d'importance, elles aussi, mais dont l'accumulation pourrait devenir néfaste pour la bonne qualité de notre sommeil.

Le brossage des jambes se fait légèrement différemment de celui des bras. Nous pouvons en effet brosser les deux jambes simultanément mais les jambes étant plus longues, il est préférable de brosser d'abord les cuisses, puis les mollets.

› On commence en brossant les faces internes des cuisses.
› Puis les faces externes.
› À faire 5 fois.
› On peut ensuite enchaîner avec les mollets en brossant simultanément les faces internes puis les faces externes.
› À faire 5 fois.

LA RESPIRATION CALME

Une fois les brossages effectués, nous pouvons terminer les mouvements du coucher par 5 respirations lentes et tranquilles.

› Allongés sur le dos, nous portons quelques secondes notre attention sur notre ventre, puis nous inspirons lentement aux 3/4 de notre capacité maximale (pas de respiration forcée ou « gymnaste »).
› Nous retenons alors notre souffle 5 secondes, puis nous expirons lentement aux 3/4 et retenons notre souffle en fin d'expire, 5 secondes.
› Nous faisons cela 5 fois (si nous ne nous sommes pas endormis avant…).

L'ensemble des 5 mouvements du coucher nous aura pris 5 minutes.

■ L'ENTRÉE DANS LA JOURNÉE

Les premières pensées que nous accueillons en nous, le matin au réveil, sont les premières graines que nous semons dans notre intérieur. Ce sont elles qui vont germer en premier, et avec le plus de force, puisque la terre est encore vierge. Aussi, le premier conseil est d'éviter de se réveiller avec un radioréveil réglé sur une chaîne d'infos en continu, sauf à vouloir recevoir dans nos oreilles encore endormies toutes les nouvelles catastrophiques de la planète, puisque c'est de celles-là dont on nous parle. Il serait mieux de le régler sur une chaîne musicale, de préférence « douce et tranquille », mélodique, et donc non excitante.

LE RÉVEIL DU CORPS : AVEC LE « JOUR »

› L'idéal, même, est de préférer ces réveils qui fonctionnent avec une lampe de type « lumière du jour ». Ce système fonctionne comme un lever du jour : une lumière, de type solaire, se met à éclairer progressivement trente minutes avant l'heure choisie.

Notre cerveau et certaines glandes cérébrales précises captent cette lumière, et tout le processus d'un réveil 100 % naturel se réalise. Le réveil n'est plus un stress ou un choc brutal et bruyant.

La phase suivante du réveil est celle où nous reprenons conscience de notre corps, de notre enveloppe charnelle.

LE CONTACT « TENDRESSE »

› Il est à ce moment-là très important de se reconnecter à notre corps, en nous étirant et en nous « caressant », en cajolant ce corps comme nous le ferions avec celui d'un petit enfant.

Démarrer avec ce contact « tendresse » prépare à mieux traverser un quotidien parfois dur.

Puis vient la phase du lever et du passage dans la salle de bains. Et que rencontrons-nous alors ? Souvenez-vous du coucher. Nous rencontrons à nouveau notre image dans la glace. Alors que faut-il faire ? La même chose que le soir au coucher : se sourire, et ce pour les mêmes raisons.

LE RÉVEIL DU CŒUR : SE SOURIRE

› Le réveil du cœur se fait ainsi, par l'accueil que nous nous faisons. C'est exactement comme si nous accueillions un(e) ami(e) le matin au lever. Nous lui « transmettons le meilleur » parce qu'il s'agit de quelqu'un que nous aimons. Nous lui adressons de nombreux signes de cette réelle affection que nous lui portons.

L'effet produit est simple et immédiat. Il se sent accueilli et commence sa journée dans les meilleures conditions. Pourquoi ne pourrions-nous pas faire pareillement avec nous-mêmes ? Ne sommes-nous pas capables de nous aimer, au moins autant que nous aimons d'autres personnes ? Comment cela peut-il être possible ?

Le réveil du cœur est aussi important que le réveil du corps, physiquement et psychiquement parlant. Nous savons bien qu'une petite gymnastique matinale, un footing léger ou quelques mouvements coordonnés aident notre corps, parfois fatigué ou endormi, à se réveiller. Il en est de même pour notre cœur et nos champs émotionnels : ils sont parfois un peu fatigués, engourdis et ont besoin d'une remise en route.

LE PETIT DÉJEUNER

Nous pouvons enfin intégrer dans la phase du lever celle du petit déjeuner. Il s'agit là également d'un moment important auquel il est bon de consacrer un peu de temps et d'attention, même si ce n'est pas toujours facile. Se lever au dernier moment et avaler un petit déjeuner succinct et rapide n'est pas idéal.

› Il est préférable de prendre du temps et donc de régler son réveil un quart d'heure plus tôt. Le petit déjeuner est la dernière phase du démarrage. Elle a besoin d'une dynamique, d'un espace de tranquillité, sans stress ni informations en continu. Par conséquent, pas de télé ni de radio, nous aurons largement le temps de les regarder ou de les écouter au cours de la journée.

À l'instar du coucher, le réveil est une phase de perméabilité

psychique et émotionnelle qui a besoin de notre bienveillante attention pour y mettre le meilleur. Le chant de la bouilloire ou de la cafetière, le bruit de l'eau qui coule dans l'évier, l'odeur du pain grillé ou du chocolat qui fume dans la tasse, la finesse du parfum d'un thé, etc. sont autant de sollicitations des sens qui finissent de nous réveiller en douceur. Elles dégourdissent nos sens et les stimulent par de l'information « plaisir ». Notre bouche salive, de nombreux souvenirs plus ou moins conscients, de nos réveils d'enfance ou d'autres périodes de notre vie, peuvent émerger, notre système nerveux neurovégétatif sécrète quantité d'hormones de plaisir, de satisfaction, de récompense. Bref, ce sont là tous les éléments favorisant le démarrage d'une journée agréable, qui sont d'autant plus essentiels que notre journée s'annonce chargée, voire compliquée.

Cet éveil corporel et psycho-émotionnel s'accompagne et se pratique. C'est un rituel que nous devons réapprendre et qui n'est pas chronophage. Il nécessite simplement une organisation nouvelle, facile et tellement efficace. Cet éveil est une racine de santé et de vie parce qu'il accueille le jour à venir dans ce qu'il a de meilleur. Il n'est pas question ici d'innocence ou de naïveté par rapport à un quotidien qui n'est pas toujours simple ou léger. Il n'est pas question de déni d'un réel parfois difficile. Il est question de poser des conditions de démarrage favorisant au mieux la traversée du jour et notre capacité à nous protéger de ses éventuelles noirceurs en ayant ranimé la flamme en nous, dès le matin. C'est un choix de vie, et ce choix fait souvent la différence entre les personnes qui dépassent les épreuves et celles qui se laissent emporter par elles.

Nous pouvons enrichir notre entrée dans la journée en faisant l'exercice du réveil que sont les mouvements du chat.

Les 5 mouvements du chat : le réveil

Ces mouvements du réveil sont aussi simples que ceux du coucher et fonctionnent de la même façon. La seule différence est qu'ils ne sont pas destinés à nettoyer et à endormir, mais à reprendre contact avec soi et à s'accueillir. Nous avons évoqué plus haut l'importance de la phase du réveil. Elle détermine une grande partie de notre énergie de mise en route et notre capacité à affronter notre quotidien.

Les 5 mouvements du chat sont :

› les étirements ;
› la caresse des bras ;
› la caresse des jambes ;

› la caresse du buste ;
› le pincement des extrémités.

LES ÉTIREMENTS

Que fait un chat lorsqu'il se réveille ? Il s'étire de la tête aux pieds, ou plutôt à la queue, et bâille. Ce mouvement naturel libère les fibres musculaires des dernières scories du sommeil. Le bâillement relâche le système nerveux, comme cela nous arrive parfois après une séance de yoga.

› Nous allons donc nous étirer au réveil – bras, jambes, dos – et ne pas hésiter à bâiller, en le faisant au départ volontairement. Nous serons ainsi, comme le chat, prêt à bondir dans notre journée.

LA CARESSE DES BRAS

C'est la deuxième phase du réveil.

› Nous allons nous caresser les bras, simultanément, un peu comme si l'on enlaçait tendrement quelqu'un que l'on aime profondément, et là il s'agit de nous-mêmes. Alors n'hésitons pas, pendant 1 longue (!) minute, à nous caresser ainsi, en commençant par les épaules puis en descendant le long des bras et des avant-bras. N'hésitons pas à « jouer » la tendresse, elle devient très vite réelle.

C'est l'accueil que nous nous faisons à nous-mêmes, et c'est pour cela qu'il s'agit d'une caresse et non pas d'un brossage, contrairement aux mouvements du coucher. Alors que ces derniers permettent un nettoyage, les caresses du réveil procurent un contact de chaleur destiné à générer des hormones de type ocytocine (hormone de la confiance, du plaisir et de la récompense). Il en sera de même avec le buste et les jambes. Après cela, nous serons une bombe de confiance et prêts à bondir comme un félin.

Nous enchaînons, directement après les bras, avec la caresse du buste.

LA CARESSE DU BUSTE

› L'enchaînement se fait naturellement et, toujours avec les deux bras et les deux mains simultanément, nous caressons notre poitrine, notre taille, notre ventre et notre bas-ventre.

Ici aussi, le propos est le même que pour les bras. Alors, allons-y vraiment, sans pudeur injustifiée et sans se dire que cela ne sert à rien. Imaginons que ce soit le cas : nous n'aurons perdu que 2 à 3 minutes. Mais imaginons que cela fonctionne ! Vous voyez ce que nous perdrions à ne pas le faire ? Comme pour les bras, nous nous caresserons pendant 1 minute.

Nous terminons le « travail de caresse » par nos jambes.

LA CARESSE DES JAMBES

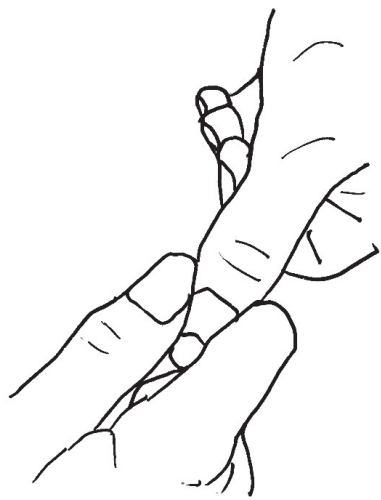
› Là aussi, nous pouvons le faire avec les deux bras simultanément sur les deux jambes, mais c'est mieux de l'effectuer une jambe après l'autre. Nous pouvons ainsi caresser les faces internes et externes de la jambe en même temps. Nous commençons par la jambe droite, puis enchaînons avec la jambe gauche.

Cette caresse des jambes doit se faire dans le même esprit que celle des bras et du buste : tendresse et sincérité sont de rigueur. Rappelons-nous que c'est la personne la plus importante de notre vie que nous sommes en train d'accueillir. Alors quel démarrage pour une journée au top !

Le temps d'accueil du réveil se termine avec une technique de lancement des énergies étonnamment efficace : le pincement des doigts et des orteils.

LE PINCEMENT DES EXTRÉMITÉS

Cette technique consiste à pincer et à faire vibrer légèrement, entre le pouce et l'index replié, l'extrémité de chaque doigt, puis de chaque orteil.



Par ce travail de stimulation, nous lançons les énergies des 12 méridiens, connus en MTC, et en particulier en acupuncture. Ainsi, les 12 énergies fondamentales, nécessaires au bon fonctionnement de notre corps et de notre esprit, sont « réveillées » et boostées.

› On fait cette stimulation en pinçant et en faisant vibrer légèrement chaque doigt ou orteil pendant 10 secondes (compter à vitesse normale jusqu'à 10). On commence par le pouce de la main droite, puis l'index, et ainsi de suite jusqu'au petit doigt, puis on enchaîne avec la main gauche.

› Après les deux mains, nous continuons avec le pied droit, en commençant par le gros orteil, puis terminons avec le pied gauche.

Note

1. Eileen Caddy, *La Petite Voix. Méditations quotidiennes*, 3e édition, Le Souffle d'or, 2017.

Et ensuite ?

Le travail d'accueil des saisons, du jour et de la nuit, ainsi que la respiration vont devenir très vite un plaisir d'accueil de soi et un signal fort que nous adresserons à notre être intérieur : « *tu es important pour moi, et je prends soin de toi, chaque nouvelle journée de ma vie* ».

Il ne s'agit pas ici de rêverie naïve et enfantine. Il s'agit d'un principe de réalité, parce que cela fonctionne. Nous sommes dans la logique d'un Lewis Carroll qui, dans *Alice au pays des merveilles*, suggère qu'il pourrait être bien de se souhaiter, chaque matin au réveil, un « joyeux non-anniversaire ». Je connais de nombreuses personnes qui l'ont adopté depuis très longtemps, et ce clairement pour leur plus grand bénéfice, au point que c'est devenu leur rituel de réveil incontournable. Alors pourquoi ne pas en faire autant ou dans le même esprit avec nous-mêmes ?

Au-delà des exercices que nous avons déjà vus ensemble, je vous propose maintenant des outils complémentaires fort utiles pour la préservation de notre santé au quotidien.

Les autres outils de ma santé

Les outils présentés dans cette partie sont des « propositions ». Tous sont utiles, faciles à utiliser, pratiquement sans contrainte technique ou temporelle. Ils sont une nourriture physique et psychique qui appelle à la présence à soi et réveille la conscience. Alors, une pratique de vie « idéale » suppose qu'on ait recours régulièrement à la majorité d'entre eux, mais ce n'est pas toujours possible. Aussi nous faudra-t-il choisir lesquels nous sont les plus aisés, nous correspondent le mieux. Mais il ne faut jamais nous résigner à n'en faire aucun, quel que soit le prétexte. Ce serait pactiser avec le médiocre et montrer une molle abdication face à l'effort nécessaire. Ce ne serait pas acceptable ni justifiable si nous voulons être en bonne santé. Qui pourrait prétendre qu'effectuer, par exemple, 5 respirations calmes est fatigant ou prend du temps ?

Comme pour toutes les boîtes à outils, celle que je vous propose comporte plusieurs tiroirs dans lesquels sont rangés les outils, en fonction de leur destination. Il y a tout d'abord trois tiroirs principaux :

› le tiroir des outils physiques ;
› le tiroir des outils énergétiques ;
› le tiroir des outils de la conscience.

Chacun d'entre eux contient les exercices et techniques destinés à travailler le champ qui lui correspond.

À ces trois tiroirs vient s'ajouter une « boîte à trésors ». Tous les bricoleurs connaissent bien cette petite boîte dans laquelle ils gardent « tout ce qui pourrait servir un jour ». On y trouve des vis, des clous, des crochets, des rondelles, des bouts de ficelle ou de fil de fer, etc.

Tout un bric-à-brac, récupéré avec le temps. La boîte à trésors qui se trouve dans la boîte à outils de ma santé contient de nombreuses suggestions qui pourront répondre à des situations précises. Le caractère singulier de cette boîte à trésors fait que nous lui consacrerons une partie spécifique (voir p. 201).

Le tiroir des outils physiques

Dans le tiroir des outils physiques, nous allons trouver des éléments très utiles qui viennent compléter la palette « physique » déjà présentée. Ce sont :

› les 5 saveurs ;
› l'utilisation de certaines huiles essentielles ;
› l'utilisation de certaines granules homéopathiques.

■ LES 5 SAVEURS ALIMENTAIRES À CONNAÎTRE, À RECONNAÎTRE ET À RESPECTER

Nous avons vu précédemment que chaque saison « porte » une énergie qui lui est propre, et détermine la « qualité vibratoire » de l'énergie de vie. Cette qualité est donnée principalement par le climat, fait extérieur à l'individu. Ainsi, les énergies climatiques propres à chaque saison produisent un effet spécifique sur l'ensemble de la nature et en particulier sur le corps humain. L'émergence de la lumière et l'allongement des jours au printemps dynamisent tous les êtres. La chaleur de l'été dilate les corps et les esprits. La fraîcheur de l'automne crispe les corps et ralentit tout. La froideur de l'hiver contracte tout.

Il faut savoir qu'en diététique chinoise, les saveurs associées à chacune des 5 saisons jouent le même rôle :

› l'acide provoque la même réaction corporelle que le printemps ;
› l'amer, la même que l'été ;
› le doux, la même que la fin de saison ;
› le piquant, la même que l'automne ;
› et le salé, la même que l'hiver.

Cette information est intéressante, car nous allons pouvoir nous servir de ces saveurs pour parfaire les équilibres de notre santé. N'oublions pas également ce que nous avons évoqué dans le chapitre sur le « juste manger » (p. 36). Les saveurs « informent » notre cerveau et déclenchent des sécrétions qui participent à la bonne métabolisation des nutriments.

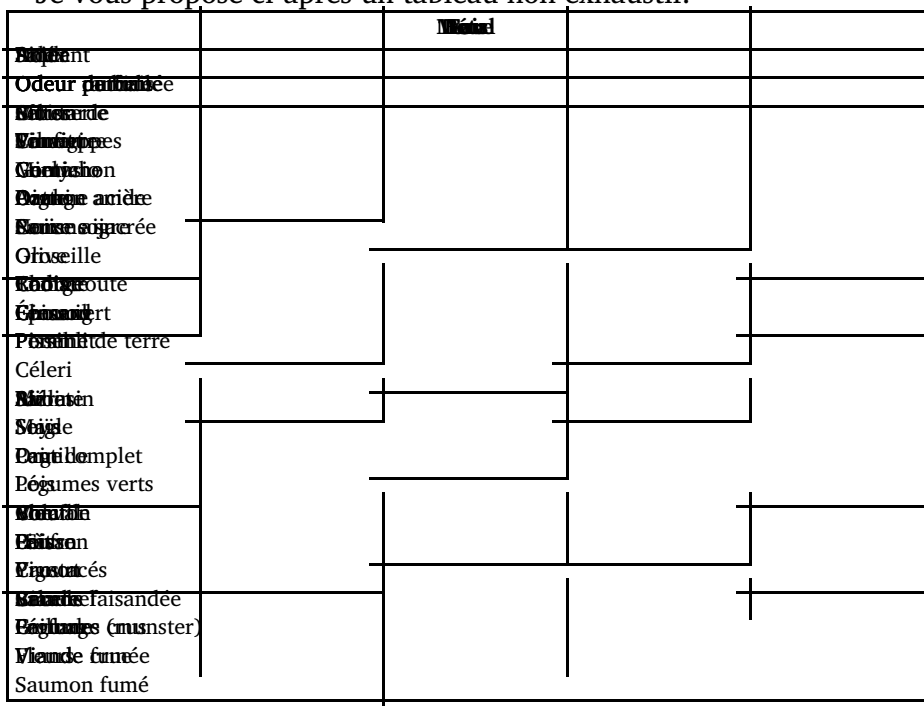
Nous allons pouvoir utiliser ces 5 saveurs de deux façons.

La présence spécifique d'une saveur

La première d'entre elle consiste à faire que chaque saveur soit présente dans notre alimentation lors de la saison qui lui correspond. Au printemps, nous veillerons à la présence de la saveur acide dans nos assiettes, ce qui amplifiera l'apport qualitatif de la saison. En été, nous nous assurerons que la saveur amère soit là à son tour. En automne, ce sera la saveur piquante, et en hiver la saveur salée. La présence spécifique de ces saveurs ne signifie pas que les autres soient absentes de nos assiettes. Cela signifie que cette saveur précise doit en revanche être là, ce qui n'est pas aussi évident et naturel qu'il n'y paraît. La plupart d'entre nous, quelle que soit la saison, ont plutôt tendance à en privilégier certaines (salé, sucré) tout au long de l'année. Cela se fait toujours aux dépens des autres saveurs et de leurs organes cibles.

La présence des saveurs peut se faire grâce à des mets particuliers ou des accompagnements.

Je vous propose ci-après un tableau non exhaustif.



Le cocktail des 5 saveurs

La deuxième façon va être plus ludique et davantage dans une visée stimulante et éducative. Il est en effet très important de rééduquer nos palais et nos papilles à ces 5 saveurs. Nous devons réapprendre à les connaître et à les apprécier, car nous avons plutôt tendance à privilégier, dès l'enfance, celles qui sont « faciles » et à écarter celles qui sont plus « directes », voire agressives. Nous pouvons constituer ainsi une sorte de cocktail des 5 saveurs à utiliser chaque fois que possible. Nous pourrons, une fois par semaine (le week-end par exemple), prendre « un apéritif saveur », seul, en famille ou avec des amis. Cela peut devenir un rituel amusant pour tous et idéal pour faire découvrir ces saveurs aux enfants. Cela consistera juste à goûter un tout petit peu de chaque « ingrédient saveur » de notre cocktail et permettra, avant de démarrer un repas, de « réveiller », par sollicitation, nos fonctions cérébro-gustatives et digestives. Cela ira même jusqu'à exciter les 5 organes cibles et à renforcer les 5 qualités de nos 5 énergies.

COMMENT CONSTITUER NOTRE COCKTAIL ?

C'est très simple.

› Nous allons choisir, pour chaque saveur, un ingrédient que nous mettrons en petite quantité dans une coupelle. Nous aurons donc 5 coupelles sur la table.

- Pour la **saveur acide**, nous pourrons choisir, par exemple, des petites câpres au vinaigre.
- Pour la **saveur amère**, nous pourrons couper en petits morceaux un peu d'endive ou de céleri branche crus.
- Pour la **saveur douce**, nous pourrons mettre des arachides non salées.
- Pour la **saveur piquante**, nous pourrons choisir le gingembre.
- Et pour la **saveur salée**, un peu de sel.

› Chacun pourra prendre juste un peu de chaque saveur, l'une après l'autre.

› L'idéal est de mâcher l'ingrédient quelques secondes et de ressentir ce qu'il produit en nous. Nous pouvons ensuite passer à la saveur suivante.

Cela peut devenir un vrai jeu et une excellente façon de réapprendre ce qu'est le ressenti d'une saveur et ce qu'elle apporte. Rien ne nous empêche ensuite de varier les ingrédients et de remplacer les câpres par de petits morceaux de cornichons ou les arachides par de petits cubes de melon doux…

■ LES 5 MÉLANGES D'HUILES ESSENTIELLES POUR ENTRER DANS CHAQUE SAISON

Nous pouvons également préparer notre entrée dans chaque saison

en utilisant les huiles essentielles (HE). Celles-ci ont en effet des caractéristiques très étonnantes qui dépassent leur composition biochimique pure pour aller jusqu'à une action énergétique ou vibratoire. Et c'est en cela qu'elles peuvent nous aider à entrer correctement en résonance avec la dynamique même de chaque saison, telle que nous l'avons évoquée.

J'avais présenté cette idée dans un ouvrage intitulé *La Phyto-énergétique*[1], que j'ai co-écrit avec Elske Miles, éminente spécialiste des huiles essentielles et formatrice dans mon institut. Nous y démontrions qu'un certain nombre d'huiles essentielles ont des caractéristiques moléculaires ou dynamiques qui permettent de les relier sans hésitation à chacun des 5 Principes fondamentaux de la MTC et, par extension, à chacune des 5 saisons. Cette relation peut nous être très utile si nous voulons utiliser les huiles essentielles pour rééquilibrer une dynamique générale et faciliter ainsi l'entrée dans l'une des saisons, et ce d'autant plus qu'elle nous semblerait déséquilibrée. Cela peut être le cas par exemple pour toute saison dans laquelle nous avons remarqué que nous étions plus fragiles ou sensibles.

Je vous propose ci-après, pour votre tiroir des outils physiques, 5 mélanges d'huiles essentielles. Elles ont été choisies pour leur équilibre dynamique général, en résonance la plus juste avec celle de chaque saison. Elles ont également été sélectionnées grâce à la compétence passionnée de Elske Miles, en fonction de leur cohérence « olfacto-moléculaire », afin d'éviter toute synergie « conflictuelle » sur le plan olfactif ou moléculaire, comme cela peut d'ailleurs se produire avec certains points d'acupuncture. Je vous rappelle enfin que les huiles essentielles, comme tout système énergétique, se potentialisent mutuellement. Il est par conséquent impératif de ne pas changer les formules ou les dosages indiqués. Ces mélanges peuvent être préparés dans la plupart des pharmacies.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

› **La sélection des HE**

La qualité et l'origine des huiles essentielles utilisées sont très importantes. C'est un critère incontournable. Les huiles essentielles doivent être 100 % naturelles, même bio si possible, avoir subi une distillation « intégrale » et être chémotypées[2].

› **Les contre-indications**

Les risques de toxicité liés aux principes actifs des huiles essentielles sont considérablement réduits du fait du faible dosage des mélanges en phyto-énergétique. Ce n'est pas pour autant une pratique sans risque. Pour cette raison, des contre-indications sont à respecter absolument. De façon générale, ces mélanges sont à

proscrire chez les femmes enceintes, les enfants en bas âge, les personnes atteintes de cancer hormono-dépendant.

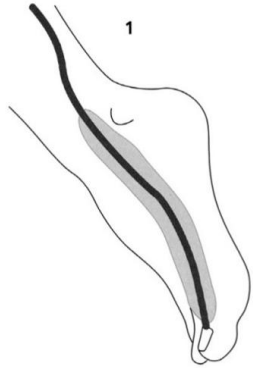
L'application des mélanges

On applique ces mélanges une à deux fois maximum, au tout début de chaque saison ou de la saison spécifiquement choisie. Les zones d'application, selon les principes de la phyto-énergétique, se situent aux extrémités des bras et des jambes, là où les différents méridiens énergétiques se situent le plus en « surface ». Par conséquent, où ils sont le plus rapidement accessibles. Pour cette raison, les zones d'application en phyto-énergétique se situent soit au niveau des poignets et des doigts, soit au niveau des chevilles et des orteils.

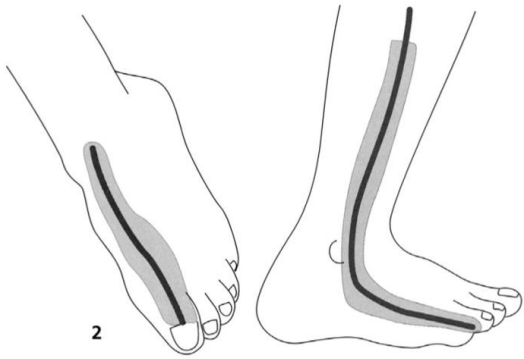
On pose quelques gouttes du mélange choisi sur les trajets des deux méridiens associés à la saison correspondant au mélange, que l'on fait pénétrer en massant quelques secondes. Elle se fait d'abord sur le côté droit, ensuite sur le côté gauche du méridien Yin. Puis on fait de même sur le méridien Yang.

LE MÉLANGE D'HE1 DU PRINTEMPS

- 3 % HECT3 Romarin à verbénone *(Rosmarinus off. verbenoniferum)*
- 1 % HECT Thym vulgaire à thujanol *(Thymus vulgaris thujanoliferum)*
- 6 % HECT Cèdre de l'Atlas *(Cedrus atlantica)*
- 90 % HV1 Tournesol



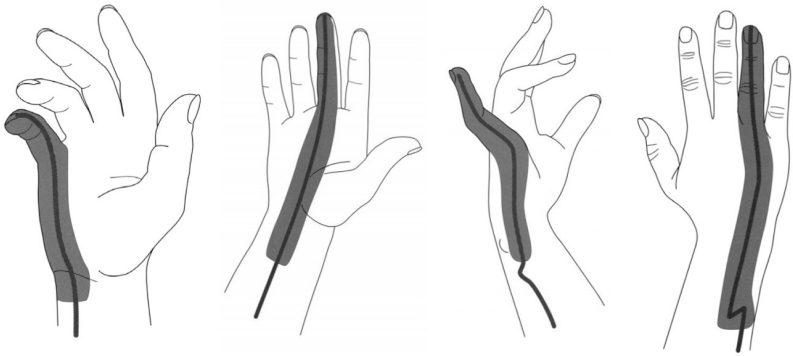
1. Méridien Yin



2. Méridien Yang

LE MÉLANGE D'HE DE L'ÉTÉ

- 1 % HECT Menthe poivrée *(Mentha piperita)*
- 4 % HECT Ylang-ylang *(Cananga odorata)*
- 5 % HECT Marjolaine des jardins *(Origanum majorana)*
- 90 % HV Tournesol

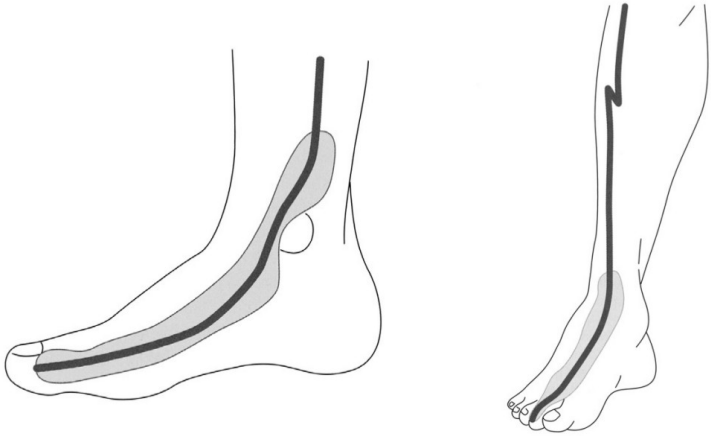


1. Méridiens Yin

2. Méridiens Yang

LE MÉLANGE D'HE DE LA FIN DE SAISON

› 3 % HECT Basilic *(Ocinum basilicum ssp basilicum)*
› 4 % HECT Sauge sclarée *(Salvia sclarea)*
› 3 % HECT Ravinsare anisé *(Ravensara anisata)*
› 90 % HV Tournesol



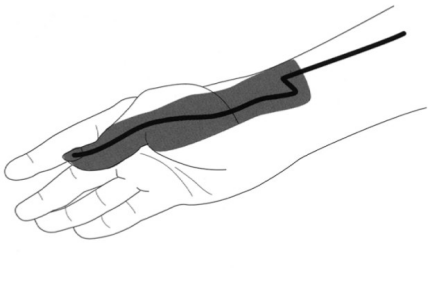
1. Méridien Yin

2. Méridien Yang

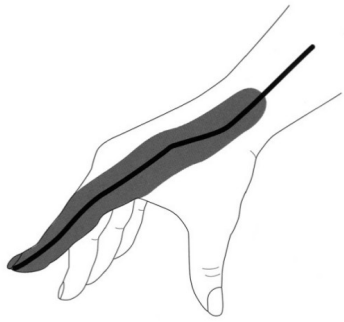
LE MÉLANGE D'HE DE L'AUTOMNE

› 4 % HECT Lavande aspic *(Lavandula latifolia spica)*

› 2 % HECT Ravensare aromatique *(Ravensara aromatica)*
› 4 % HECT Pin sylvestre (aiguilles) *(Pinus sylvestris,* aiguilles*)*
› 90 % HV Tournesol



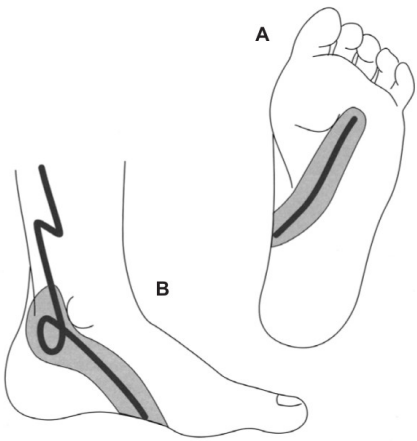
1. Méridien Yin



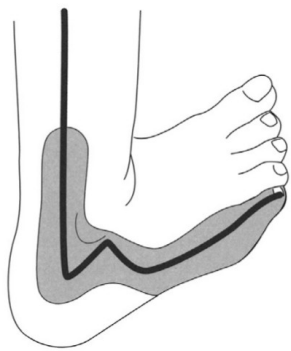
2. Méridien Yang

LE MÉLANGE D'HE DE L'HIVER

› 5 % HECT Gaulthérie couchée *(Gaultheria procumbens)*
› 3 % HECT Épinette noire *(Picea mariana)*
› 2 % HECT Camomille romaine *(Chamaemelum nobile)*
› 90 % HV Tournesol



1. Méridien Yin



2. Méridien Yang

■ LES HUILES ESSENTIELLES DU QUOTIDIEN

Ainsi que vous l'avez compris depuis le début de cet ouvrage, mon propos n'est pas de traiter des symptômes ou de proposer des régimes, de très nombreux ouvrages le font déjà. Mon intention est de présenter la question de la santé comme celle d'un équilibre permanent entre forces internes et externes, agissant et interagissant tant au niveau du corps que de l'esprit. On dit en MTC que les équilibres de l'être humain peuvent être perturbés par deux causes bien précises :

› la première vient d'éléments qui lui sont extérieurs (climat, environnements, agents pathogènes, etc.) ;
› et la seconde provient d'éléments intérieurs (hygiène de vie, comportements, émotions, modes de pensée, etc.).

La bonne gestion de notre corps et de notre esprit crée un terrain solide, et par conséquent capable de faire face à la plupart des agressions ou des éventuels dysfonctionnements qui peuvent exister de façon exceptionnelle. C'est ce que nous avons vu avec la diététique et l'existence possible « d'entorses » alimentaires qui restent sans conséquences si, le reste du temps, notre nutrition est équilibrée (voir p. 42).

C'est dans cet esprit que je vous propose quelques huiles essentielles que j'ai choisies pour leur caractère remarquable. Elles sont pour moi des trésors à garder précieusement car elles répondent de façon globale à un panel très large de situations. (Je vous rappelle enfin l'importance de la qualité et de l'origine des huiles essentielles utilisées ; voir « Précautions d'emploi des HE », p. 148).

Ce sont tout d'abord trois huiles essentielles « de base », qui nous seront très utiles pour les situations du quotidien que tout un chacun peut rencontrer. Ce sont ensuite deux huiles plus « génériques », c'est-à-dire qui répondent à des applications plus psycho-émotionnelles, notamment avec les deux grands archétypes que sont « le père » et « la mère ». Je propose enfin une dernière huile, clé de la verticalité, dont l'action est plus psycho-spirituelle.

Les 3 huiles de base

Les 3 huiles de base présentées ici sont des huiles incontournables pour répondre aux tensions et difficultés de « l'ici et maintenant » et directement en prise avec des manifestations et des ressentis corporels : fatigue, infections, coupures, toux, problèmes digestifs, douleurs abdominales, etc., autant de difficultés auxquelles elles sauront répondre, annihilant ainsi les effets déséquilibrants de ces tensions sur l'harmonie de notre santé.

Tea tree ou Arbre à thé : le couteau suisse
(Melaleuca alternifolia)

La première de ces huiles est connue sous le nom de Tea tree. Je l'appelle « le couteau suisse » parce que, à l'instar de ce fameux couteau qui comporte toutes les lames dont on peut avoir besoin, cette huile est universelle. C'est l'huile des grands voyageurs et des aventuriers qui doivent absolument l'avoir au fond de leur sac. Elle est non seulement antibactérienne, fongicide, parasiticide, etc., mais elle est également cicatrisante, protectrice de la peau, à tel point qu'elle est conseillée en radiothérapie pour ses qualités de radioprotection.

› Toutes les dermatoses sont « redevables » à Tea tree, de l'acné en passant par les dartres, les eczémas, les démangeaisons, les piqûres d'insectes, etc. Elle traite les mycoses buccales et cutanées, les bronchites. Bref, c'est le protecteur tous azimuts face aux agressions du monde extérieur et elle fait partie, depuis la guerre de 1914, du paquetage de l'armée canadienne.

› Tea tree est aussi très efficace face à certains agresseurs « résidents » comme le virus de l'herpès buccal. Elle est reconnue pour le détruire à 98 %. Dès les premières petites sensations, 2 gouttes de Tea tree posées sur l'index et appliquées sur la lèvre mettent une gifle magistrale au virus. Il n'y reviendra pas de sitôt !

› Elle peut être utilisée au quotidien : 1 goutte chaque matin sur la brosse à dents, juste avant de mettre le dentifrice, participe à l'hygiène buccale.

› Elle peut être appliquée sur une zone cutanée, mélangée avec de l'huile d'amande douce ou d'abricot (à 50 %), soit pour protéger la zone, soit pour traiter une dermatose présente.

› Elle peut être prise, en cas de parasitose, par voie orale, à raison de 2 gouttes sur un morceau de sucre de canne.

Pour toutes ces applications, le conseil est de les faire sur une semaine. Cette huile est à proscrire les six premiers mois de la grossesse.

Thym à thujanol : le protecteur
(Thymus vulgaris thujanoliferum)

Cette deuxième huile essentielle est également une « panacée », un universel du soin et de la protection. Parmi toutes les variétés d'huiles essentielles de thym, le type chimique « à thujanol » est remarquable. C'est un anti-infectieux majeur, puissant et radical, parfaitement toléré par la plupart des personnes. Son action est efficace pour toutes les

infections, en particulier virales.

› En début de gastro-entérite, 4 à 5 gouttes en massage sur le ventre, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, une à deux fois, à une demi-heure d'intervalle, et c'est réglé ! C'est l'huile essentielle de la tourista, à emporter absolument en voyage !

› Dès la première sensation au niveau ORL, 2 gouttes sur un peu de sucre de canne, 3 à 4 fois en 24 heures, stoppent net la plupart des infections.

Mais Thym à thujanol n'est pas qu'un « anti » qui « lutte contre », il est également un activateur de l'immunité, un tonique régénérant hypocytaire, un activateur circulatoire, un neurotonique et un harmonisant nerveux.

Cette huile est merveilleuse parce qu'elle est bienveillante. Elle apporte tout ce qui rassure l'être qui va ainsi pouvoir se protéger, se défendre et en même temps se détendre. Car elle a aussi une action neuromusculaire particulièrement intéressante : elle tonifie sans crisper. Elle a enfin une action puissante dans les états inflammatoires des bronches, des articulations et du système digestif (stomatites, hépatites). Bref, comme Tea tree, Thym à thujanol est également une huile protectrice, dans le sens le plus global du terme. Autant Tea tree protège plutôt l'externe (peau), autant Thym à thujanol protège plutôt l'interne.

Pour toutes ces applications, le conseil est de les faire sur une semaine maximum. Cette huile est à proscrire les six premiers mois de la grossesse.

Menthe poivrée : la dynamite
(Mentha piperita)

La troisième huile essentielle à avoir avec soi est la Menthe poivrée. Tout le monde connaît le parfum de la menthe de nombreuses préparations alimentaires ou autres en utilisent (sirop, pastilles, thé, etc.). Mais en tant qu'huile essentielle, la Menthe poivrée est bien plus que tout cela. Elle est extrêmement puissante et c'est pour cette raison que je l'appelle « la dynamite ». C'est cette puissance qui fait que c'est une huile à ne jamais prendre en même temps qu'un traitement homéopathique. Elle est en effet un antidote de quasiment toutes les préparations.

L'huile essentielle de Menthe poivrée est un tonique général. La digestion, la circulation sanguine, le système nerveux, tout notre corps bénéficie de son action stimulante. C'est le booster de l'individu, que ce soit sur le plan physique pur ou sur le plan nerveux. Elle fait venir

le rouge au visage, réchauffe le corps et le cœur, et rafraîchit l'haleine ! Menthe poivrée est à utiliser dans toutes les baisses de régime. Elle facilite la digestion, diminue les douleurs, atténue les bouffées de chaleur, calme le mal des transports.

En fait, l'huile essentielle de Menthe poivrée « réouvre toutes les portes ». Elle libère les stagnations, fluidifie les mucosités, ouvre les bronches. Tout circule mieux avec Menthe poivrée.

› Mettre 2 gouttes sur un peu de sucre de canne, bien mâcher, inspirer plusieurs fois profondément par la bouche, et expirer à chaque fois par le nez : c'est explosif, puissant. Vous calmez une quinte de toux en quelques instants, vous dégagez un nez qui se bouche, vous ouvrez des bronches qui se ferment.

› C'est également une huile formidable pour les migraines : mettre 1 goutte de Menthe poivrée sur l'index puis masser les tempes délicatement sur la zone douloureuse (évitez absolument tout contact avec les yeux).

› Cette huile peut d'ailleurs être appliquée sur toutes les zones douloureuses (gencives, dents, articulation, etc.) car elle est un antalgique efficace.

Menthe poivrée est enfin un libérateur des oppressions réelles ou imaginaires, physiques (oppression respiratoire) ou psychiques (stress, sensation d'enfermement, claustrophobie). Elle fait disparaître les lourdeurs, qu'elles soient digestives ou œdématiques, mais également psychiques. Menthe poivrée est en fait une huile « anti-embouteillage ». Elle réactive la circulation des fluides comme des idées, facilite la concentration et dynamise l'être.

Pour toutes ces applications, le conseil est de les faire sur une semaine maximum. Cette huile est à proscrire les six premiers mois de la grossesse.

Les 2 huiles « archétypes »

Les deux huiles essentielles que je vous propose maintenant sont deux huiles majeures parce qu'elles répondent aux deux archétypes fondamentaux d'un être humain : le père et la mère. Tout individu, dans la construction de soi, a besoin de constituer des repères fondamentaux par rapport au Yin et au Yang, au féminin et au masculin. Carl Gustav Jung a clairement établi l'importance de l'équilibre de ces pôles symboliques en nous. Il considérait même qu'il s'agissait là de la quête essentielle pour la constitution de l'être, son individuation. Il considérait cet équilibre entre le masculin *(animus)* et le féminin *(anima)*, comme une véritable « réconciliation intérieure »

qui recréait l'unité de l'être, sa « complétude ».

C'est pour cette raison que je considère l'équilibre de ces représentations archaïques fondamental pour parvenir à cette harmonie intérieure qui donne la santé. Les deux huiles essentielles que sont le Laurier noble et la Lavande vraie sont celles qui permettent, à mon sens, de retrouver cette paix intérieure découlant du fait de savoir que l'on est « complet ».

Laurier noble : l'huile du père
(Laurus nobilis)

Laurier noble, c'est l'huile essentielle du héros, du vainqueur, de celui qui a dépassé l'épreuve. La couronne dont on coiffait les héros à Rome était faite de feuilles de laurier. C'est l'huile de la fierté de celui qui a fait son travail, relevé un challenge, dépassé ses peurs. C'est l'huile du conquérant. Elle redresse et fait bomber le torse.

Laurier noble est l'huile de tous ceux qui doutent d'eux-mêmes ou de leurs capacités. C'est aussi celle de ceux qui tendent à se soumettre, par doute de leur aptitude à s'opposer, à se défendre et à faire face. Elle libère la poitrine et fait « cracher le morceau », puisqu'elle est expectorante. Ce qui est à dire peut être dit, et cela se fera d'autant plus calmement et efficacement que la confiance en soi sera établie. C'est à cela que Laurier noble participe.

Du fait de cette reconstitution de l'archétype masculin, Laurier noble pacifie la relation au père, réel ou symbolique. Cette huile régule donc la relation à l'autorité, la sienne et celle des autres, et permet d'assumer ses choix et ses décisions. Elle est donc majeure pour petits et grands, car tous ces symboles sont vécus à tous les âges. Le guerrier tranquille et apaisé n'a plus besoin de se battre, les choses se font, un point c'est tout. Il n'a plus besoin de montrer ses muscles ou ses dents puisqu'il n'a rien à craindre.

Le masculin apaisé peut alors accueillir le féminin qu'il rencontre, en lui (ses émotions et sa sensibilité) ou en dehors de lui (la femme). Cette rencontre ne sera plus une lutte ou un risque, mais un espace nouveau et riche à partager.

› Cette huile est à appliquer sur le sacrum, 2 gouttes en massage léger, 1 fois par semaine, le jour de sa naissance (par exemple, si je suis né un lundi, j'appliquerai Laurier noble ce jour-là). Je ferai cela pendant les 4 semaines du mois où je suis né (si je suis né un lundi de mars, je ferai l'application les 4 lundis du mois de mars, voire tous les ans, chaque mois de mars).

Lavande vraie : l'huile de la mère

(Lavandula vera* ou *Lavandula officinalis* ou *Lavandula angustifolia)

Lavande vraie est l'huile de la femme et de la mère, de la déesse et de la soignante. C'est l'huile qui calme et qui détend, physiquement et nerveusement. Comme la mère qui apaise et qui rassure, Lavande vraie est un baume de douceur, qui fait disparaître les crampes et les contractures, détend les spasmes de tous ordres. Elle est la tolérance même et ce, à tous points de vue. Elle est tolérée par tout le monde et pardonne même les erreurs de dosage (ne pas exagérer quand même !).

Lavande vraie, comme la mère rêvée, accueille toutes les craintes, calme toutes les tensions nerveuses ou les anxiétés. Elle facilite le sommeil et adoucit la peau comme une caresse maternelle. Elle est apaisante, comme tous ces petits mots qu'une mère dit à l'oreille de son enfant tout en le berçant. Elle atténue les douleurs et les bobos et cicatrise le corps et l'âme.

Lavande vraie, c'est la douceur des sachets en tissu glissés par nos mères ou grands-mères dans le linge des armoires. Elle protège délicatement et laisse un parfum inoubliable. Lavande vraie réconcilie avec l'image de la mère, réelle ou symbolique. Elle fait accepter et accueillir la sensibilité, le besoin d'amour et en même temps de protection.

Le féminin apaisé retrouve confiance dans ce qu'il est. Il peut ainsi accueillir le masculin en lui et se laisser porter par lui.

› Cette huile est à appliquer sur le haut du pubis, 2 gouttes en massage léger, 1 fois par semaine, le jour de sa naissance (selon le même principe que pour Laurier noble, p. 161).

L'huile clé

Cette dernière huile essentielle est la clé. C'est elle qui renoue le lien au céleste. Il est dit en MTC que « *le Ciel ordonne et la Terre exécute* ». Qu'est-ce que cela signifie ? Nous ne sommes pas là dans une affirmation de premier degré ou religieuse. Nous sommes là dans un constat pur et simple de ce qui se passe dans notre univers. Les anciens Chinois avaient en effet observé que tout ce qui se passe sur terre est induit, déterminé par ce qui se passe dans le ciel. Tous les phénomènes naturels, tels que le climat, les jours, les nuits, les saisons, mais aussi les récoltes ou toutes les activités humaines et animales (reproduction, hibernation, etc.), sont déterminés par le ciel et les mouvements des astres, dont le Soleil.

Dans cette idée, au propre comme au figuré, les êtres humains sont eux aussi « déterminés » par le ciel, c'est-à-dire le subtil, l'esprit. Mais il arrive parfois que nous ayons du mal à nous laisser inspirer par cette dimension, voire que nous ayons coupé la relation.

Cyprès toujours vert : l'huile céleste
(Cupressus sempervirens)

L'huile essentielle de Cyprès « toujours vert » est l'huile qui verticalise, qui redresse l'être et le pousse vers le ciel. Selon Ovide, le cyprès est l'arbre qui « *jadis enfant, était aimé des dieux* ». Dans toutes les traditions (mythologie grecque, Chine), c'est l'arbre de la longévité, voire de l'immortalité de l'âme. Dans la philosophie Shintô, au Japon, le bâton des prêtres, appelé *shaku*, est fait en bois de cyprès. Toujours au Japon, les plus grands cimetières bouddhistes, comme celui du mont Koya, sont des forêts de cyprès majestueux. Le cyprès est considéré comme le dernier compagnon des défunts. Il les accompagne et est source de paix.

Le cyprès tempère les passions et anoblit la sexualité. Il est une force tranquille qui fait que l'être ne craint rien, ni l'ombre des autres, ni la mort. Parce qu'il équilibre l'axe vie/mort. D'ailleurs, l'huile essentielle de Cyprès facilite le retour veineux (mort) et est vasoconstrictrice (vie). C'est un immunostimulant, un équilibrant du système nerveux neurovégétatif. Cette huile essentielle est un cicatrisant de l'âme. Elle équilibre le rapport au Soi, elle le magnifie.

Cette huile majestueuse est un trésor de vie qu'il faut connaître et respecter. C'est elle qui relie le ciel et la terre en nous et fait de nous des êtres nobles.

› Dans cette vision, elle est à appliquer 1 fois par an, le jour de sa date anniversaire, 1 goutte sur chaque point « 7MC » (voir p. 179).

■ LES 7 GRANULES DE L'HOMÉOPATHIE

L'homéopathie est une science du soin particulièrement cohérente avec le contenu de cet ouvrage. Elle répond aux mêmes critères que les médecines orientales, à savoir traiter les déséquilibres en restaurant les capacités défaillantes de l'organisme ou du psychisme. La façon dont cette médecine a été élaborée est déjà en soi une signature de cohérence de ses principes avec le vivant. L'homéopathie est née des réflexions et des recherches personnelles d'un médecin du XIXe siècle, le Dr Samuel Hahnemann. Peu satisfait des potions classiques ou des traitements habituels, Hahnemann se posa la question de savoir si les principes naturels ne pouvaient pas être

curatifs, et si ce que la nature « laissait à voir » n'était pas une clé fondamentale. En observant les effets de certaines préparations à base de plantes, il remarqua que leur absorption « telle quelle » produisait des symptômes ressemblant étonnamment à ceux de certaines maladies. « Si j'absorbe de la belladone à dose pondérale, cela produit de la fièvre, voire des délires. Cela se pourrait-il que cette même plante très diluée puisse traiter des symptômes équivalents produits par une maladie ? » Il fit de nombreux essais et découvrit que cela fonctionnait effectivement. Il établit alors un principe central de l'homéopathie : *similia similibus curantur,* c'est-à-dire le principe de similitude. Ce qui rend malade un corps sain, à dose normale, va, à doses diluées, soigner un corps malade qui présente les mêmes symptômes.

Au-delà de la question de la révolution intellectuelle qu'elle pose, l'homéopathie bouleverse la question même du soin. Je ne lutte plus contre le symptôme. **C'est une information pour restaurer la fonction défaillante, physique ou psychique** qui a ouvert la porte au symptôme. Du fait de la dilution du produit, aucun effet négatif n'est à craindre, aucun empoisonnement n'est possible. Cette vision a induit un autre bouleversement qui est celui du diagnostic et de l'entretien avec le patient. On ne se focalise pas uniquement sur l'organe touché, parce qu'on ne traite pas une maladie mais un malade. Cela change beaucoup de choses.

La liste des granules homéopathiques que je propose dans ce livre n'est pas exhaustive, loin de là. Je les ai sélectionnées pour leur caractère synergique avec le contenu de cet ouvrage. Ainsi que je l'écrivais plus haut, la première force de l'homéopathie, n'en déplaise à ses détracteurs, est dans son action douce et profonde, construite dans un esprit non pas de lutte contre le principe de vie qui s'appelle le symptôme, mais de relance, de réactivation de la fonction ou de l'organe défaillant. Sa deuxième force est la « complétude » de son action car, à chaque fois et pour chaque type de granules, le corps est autant soigné que l'esprit. On retrouve dans l'homéopathie une pensée « globale », à l'instar de la pensée orientale et en particulier de la MTC. Ce qui soigne, en homéopathie, c'est l'esprit de la plante, de l'animal ou de la partie du corps que l'on a diluée. Son action est subtile et énergétique. L'homéopathie porte un signal plutôt qu'une substance. Cette idée est renforcée par le principe de la dynamisation, découvert par hasard par le Dr Hahnemann. Au début de sa pratique, il se rendit rapidement compte d'un fait troublant : plus les patients qu'il traitait étaient éloignés de son domicile, plus ses préparations

étaient efficaces. Hahnemann réfléchit beaucoup à cette question, s'interrogea sur les raisons de cet effet de la distance. La seule réponse qu'il trouva fut : « *c'est le trajet qui active le principe de mes dilutions homéopathiques* », ou, plus précisément, ce sont les secousses de ce trajet. Car Hahnemann se déplaçait en calèche pour aller visiter ses malades, et les flacons qu'il emportait se trouvaient fortement agités par les secousses du voyage sur les chemins de campagne. Il mit aussitôt sa déduction en application et décida de secouer (dynamiser) un certain nombre de fois ses fioles. Et, effectivement, ses préparations devinrent aussi efficaces pour les clients proches que pour les plus éloignés.

Les granules que je vous présente ci-après sont celles de l'équilibre, de l'harmonie qui participent à notre santé. Ce sont des outils très utiles et efficaces pour répondre aux tensions rencontrées à certains détours du chemin de vie. Leur but est le retour à la paix intérieure. Il n'est pas question de soigner un symptôme particulier, les très nombreux médecins homéopathes qui existent sont là pour le faire avec compétence.

Nous avons vu combien nos parcours peuvent être déséquilibrants, que ce soit du fait de l'impact de ce qui a été vécu ou bien de l'interprétation que nous en avons faite. Toujours est-il que cela touche l'être, voire blesse l'âme. C'est à cette dimension de l'individu que ces granules, dans les dilutions proposées, s'adressent.

J'en ai sélectionné 7 afin de constituer une « trousse de santé et d'harmonie ». Ce sont :

› les granules « anti-tag » ;
› les granules « coup d'éponge » ;
› les granules « anti-trac » ;
› les granules « anti-pression » ;
› les granules « du Moi tranquille » ;
› les granules du « même pas mal » ;
› les granules « anti-gonfle ».

Les granules « anti-tag »

Arnica (Arnica montana) : s'il est un nom de plante et de granules que tout le monde connaît, c'est bien celui-là. Partout dans le monde, Arnica est connue pour son effet anti-bobos. C'est la préparation qui soulage quand on s'est cogné, quand on a chuté ou que quelque chose nous est tombé dessus. C'est la préparation qui répond aux accidents et aux chocs. Elle calme la douleur, diminue, voire arrête, les saignements et redonne du tonus après une blessure.

Arnica traite tout cela, au plan physique comme au plan psychique. Elle efface les traces des coups et des traumatismes moraux : plus exactement, elle les empêche d'adhérer en nous, d'y laisser une trace marquante. Arnica, c'est comme la peinture anti-tag passée sur les murs, pour que ces graffitis imposés par les autres – et qui, la plupart du temps, enlaidissent la surface – ne puissent pas adhérer. Ce sont des marques d'agression, imposées et faites de nuit ou en cachette, comme les blessures, les critiques ou les salissures que les autres parfois nous adressent ou nous font subir. Grâce à Arnica, elles n'adhéreront pas en nous, elles ne pourront pas laisser de trace mémorielle. Cela évitera les bleus à l'âme, les cicatrices de l'être. De plus, en redonnant le tonus, Arnica fait « repartir », comme l'enfant qui a chuté et qui s'est fait mal à un genou. On lui caresse la tête, on lui nettoie sa plaie et on lui fait un bisou dessus. Il ne s'arrête plus sur un état de victime ou de blessé, le héros est reparti vers d'autres conquêtes.

ARNICA 30 CH

- 5 granules après chaque choc, traumatisme ou expérience blessante : voilà ce qui protège l'être et le rend « invulnérable » parce que « non vulnérable ». Il se redresse et se sent fort face à ce monde parfois si fragilisant.
- S'il traverse une période particulièrement dure et traumatisante, 5 granules chaque soir au coucher seront d'une aide indéniable.

Les granules « coup d'éponge »

Ambra Grisea (l'ambre gris) est beaucoup moins connu qu'Arnica. C'est cependant un complément idéal à cette dernière. Il est considéré comme le remède à l'hypersensibilité nerveuse et l'apathie, au ressenti de faiblesse, au manque de ressort. C'est le complément idéal d'Arnica, parce qu'Ambra Grisea évite le « retour vers la blessure ». Il aide à tourner la page, à passer à autre chose. Si Arnica est « la peinture anti-tag », Ambra Grisea est « le coup d'éponge » qui nettoie définitivement la surface. Il évite l'apathie post-traumatique. Il élimine le tag, enlève toute trace résiduelle qui pourrait réveiller la mémoire du choc ou de l'agression et replonger l'être dans le sentiment de victime. C'est la préparation des « vaincus de la vie », de ceux qui ne savent plus – ou ne peuvent plus – faire face, parce qu'ils ont beaucoup été blessés et qu'ils restent hypnotisés par leurs défaites ou leurs blessures. Ils ne se lamentent pas, ne se plaignent pas. Ils ne réagissent plus. Ambra Grisea relance la machine. C'est le coup d'index à la surface de la

tablette qui fait changer de page.

AMBRA GRISEA 30 CH

› 5 granules chaque fois que l'on a du mal à repartir ou à passer à autre chose, en particulier après un choc, un traumatisme ou un vécu blessant. C'est l'option *reset* qui relance l'être, le libère du vécu pour passer à autre chose.

Les granules « anti-trac ».

Avec Gelsemium (le jasmin sauvage), nous sommes toujours dans ce qui est la « protection de l'être ». Mais il s'agit ici de sa dimension « anticipatoire », et cela concerne la façon dont l'être se perçoit. Gelsemium, ce sont les granules du trac, c'est-à-dire de tous les sentiments d'insécurité et d'anticipation. C'est de la valeur de soi dont il s'agit avec Gelsemium. Il traite la timidité, l'émotivité, le manque de confiance et, par incidence, tout ce qui en découle (difficultés à s'exprimer, tremblements, hésitations, voire sabotages).

Gelsemium calme la « nervosité de crainte », c'est-à-dire toutes ces manifestations, plutôt neurovégétatives, qui sont inconfortables, voire empêchent même de s'exprimer (je bafouille, je bégaie, je tremble, je rougis, je cherche mes mots, etc.). Nombreux sont ceux qui connaissent ces moments terribles, avant des examens, des auditions, des interventions ou des entretiens d'embauche. Gelsemium rassure l'être, lui redonne confiance en lui en calmant sa nervosité. Il reconstruit la citadelle et monte l'étendard. Il aide à redire « je ». Il est d'ailleurs très intéressant de savoir que Gelsemium traite aussi de nombreuses affections pulmonaires. Or, en MTC, l'énergie du Poumon est justement celle du territoire, de la capacité à se défendre et à se protéger du monde extérieur. Il n'est donc pas nécessaire d'allumer une cigarette pour se redonner confiance et posture : Gelsemium fait cela beaucoup mieux et sans effet négatif.

Avec Gelsemium, le héros ne « craint pas ce qui vient ». Il n'a donc pas besoin de se défendre ou de fuir. Il sait qu'il peut faire face si besoin est, et que, du reste, la plupart du temps « besoin n'était pas ».

GELSEMIUM 30 CH

› 5 granules chaque fois que nous sommes dans une situation de manque de confiance en nous ou en nos capacités à faire face. Ici, ce n'est pas « se protéger en éliminant les coups reçus » (Arnica) ou en les effaçant (Ambra Grisea), il s'agit de savoir qu'on saura les éviter, même s'il n'y a aucune raison qu'il y en ait.

Les granules « anti-pression »

Avec Aconit (*Aconitum napellus*), nous sommes également sur le sujet du stress et de la pression. Mais ce n'est pas du tout du même type de pression qu'il s'agit. Autant avec Gelsemium nous étions dans la pression due à l'extérieur et ses conditions de sollicitation, autant avec Aconit il s'agit de pression intérieure. Aconit, c'est la plante des oppressions et des congestions. Elle est la réponse à ce « qui est trop ». Sur le plan physique, elle traite l'hypertension artérielle, celle des individus qui se « mettent trop de pression ».

Avec Aconit, nous sommes en présence de ce qui calme le sentiment de devoir et d'urgence (j'ai trop de choses à faire, trop d'échéances à tenir, je ne vais pas y arriver à temps !). Mais « à temps de quoi » ? Nous sommes là dans le rapport « tensionnel » inconscient avec l'échéance suprême : la mort. D'ailleurs, à haute dilution, Aconit traite la peur de la mort, réelle ou symbolique. Aconit va donc répondre à tous ceux qui se mettent la pression par rapport à des échéances ou des « devoirs à être ou à faire ». Elle calme les paniques, les « montées en vrille », les vertiges réels ou fantasmés, le malaise vagal, la peur que tout nous échappe. Il ne s'agit pas ici de valeur de soi ou de capacité, comme avec Gelsemium, il s'agit de dramatisation de la demande ou de la situation.

ACONIT 30 CH

› 5 granules chaque fois que je sens la pression qui monte en moi. La chaleur me monte au visage, le cœur cogne un peu, je ne vais pas y arriver « à temps ». J'ai une sensation de vertiges, de spasmes respiratoires ou une panique qui arrive, 5 granules d'Aconit 30 CH m'aideront à calmer tout cela.

Les granules « du Moi tranquille »

Lycopodium (pied-de-loup) est la préparation homéopathique utilisée pour toutes les stagnations et les engorgements abdominaux. Son axe privilégié d'action est celui des reins et du foie. Il est destiné aux intellectuels sédentaires dit-on, et c'est là que se situe la clé. Lycopodium répond au besoin du Moi de maîtriser et de comprendre le monde, parce que cela le sécurise. Il n'aime pas le mouvement ou l'agitation, tout ce qui est inutile ou imprévisible. Alors il fixe, sécurise (risques de calculs, au propre comme au figuré).

Lycopodium redonne confiance en Moi. Il combat l'impuissance, au propre comme au figuré. En cela, il rend l'être à nouveau « maître de

son monde ». *De facto*, Lycopodium le calme. Il n'a plus le moral qui chute en fin de journée, moment de bilan quotidien inconscient dans lequel on « mesure tout ce qui nous a échappé » et, par conséquent, l'impuissance qui est la nôtre. L'entrée dans le sommeil, ce moment où notre conscient volontaire doit lâcher et débrayer, redevient plus facile car elle ne présente plus de risque. Le Moi « rassuré » peut laisser la place à ce pan plus profond de nous qui s'appelle le Soi. Tous les engorgements et crispations du jour peuvent profiter de la nuit pour être éliminés comme il convient (rêves, urines, sueurs, etc.). L'être se relâche, se détend (muscles et système nerveux), et le sommeil redevient récupérateur. Et s'il se réveille pendant la nuit, il se rendort sans problème, du « sommeil du juste ».

LYCOPODIUM 30 CH

› 5 granules chaque fois que je sens le besoin de maîtriser et sécuriser le monde. Pour ne pas qu'il m'échappe ou que je me laisse déborder par lui, je le retiens en moi et je le fixe mentalement. Les fins d'après-midi me laissent souvent triste, et l'entrée dans le sommeil est souvent compliquée.

Les granules du « même pas mal »

Tout le monde connaît cette formule enfantine de tous ceux qui prétendent ne pas souffrir ou ne pas être sensible ou touché par quelque chose : « même pas mal ». Avec Thuya (le cèdre blanc), nous sommes en présence des granules du « même pas mal » ! La grande destination de Thuya, c'est l'élimination de toutes les fixations et indurations corporelles, telles que les fibromes, adénomes, verrues, polypes, végétations, etc. Il draine les ganglions lymphatiques et révèle toutes les éruptions rentrées. Il exprime, dans tous les sens du terme, tout ce qui a été rentré, caché, refusé, parce que « même pas mal ». Thuya révèle parce qu'il désensibilise. Il calme tout ce qui est excessif sur le plan nerveux ou immunitaire, de la piqûre d'insecte à l'agression verbale, de la frustration au fantasme d'intrusion. C'est ce qui en fait une préparation souveraine pour les verrues.

Thuya est en fait ce qui protège l'être, parce que le vécu est mis en perspective, tempéré, voire distancié. Il répond à toutes les piqûres, réelles (insectes, aiguilles, etc.) ou figurées (propos désagréables, provocations, frustrations, etc.). Thuya permet de faire face à tout ce que l'être rencontre sur son chemin. Le voyageur dans la jungle traverse les dangers parce qu'il ne les dramatise pas. Thuya est l'arbre de vie qui tranquillise parce qu'il rend moins sensible. C'est LE

désensibilisant pour tous ceux qui sont « touchés par tout et par des riens ».

THUYA 30 CH

› 5 granules chaque fois que je suis atteint par le moindre propos désagréable, quand je ne supporte plus les gens qui parlent sans arrêt, quand je ne parviens pas au calme parce que je ne peux pas m'éloigner ou m'isoler.

Les granules « anti-gonfle »

Nous évoquions les piqûres avec Thuya. Ce sont celles dont on cache, engloutit ou ignore les effets. Avec Apis Mellifica (venin d'abeille), c'est aussi de piqûres dont il s'agit, mais celles-ci « gonflent ». Nous étions dans l'induration avec Thuya, nous sommes dans l'œdème avec Apis. Ça pique, ça fait mal, ça énerve, ça gratte, c'est douloureux, etc. Le ressenti n'est pas étouffé, il est réel ! C'est du feu, ça chauffe et ça enflamme la zone.

Apis répond aux piqûres d'insectes, de l'abeille au moustique en passant par les guêpes. Il calme la douleur, fait disparaître l'œdème et élimine les toxiques car il est diurétique. Il élimine toutes les rétentions d'eau et, par conséquent, toute la mémoire réactionnelle. Il a les mêmes effets sur toutes les inflammations, en particulier rhumatismales. Les apiculteurs, qui se font souvent piquer, n'ont pas de rhumatismes ! C'est ce qui a notamment conduit au développement de l'apithérapie. Apis calme aussi les « piqûres » du soleil, c'est-à-dire les coups de soleil. Particulièrement efficace dans l'œdème de Quincke, il démontre sa capacité à « dégonfler l'identité » qui s'est enflammée, parce que l'être a été « gonflé » par des choses vécues ou des personnes. Calmant du feu solaire, il apaise les irritations du père et dégonfle les « baudruches de l'autorité », c'est-à-dire fait disparaître les énervements et émotions dus à des fantoches ! C'est un pacificateur réactionnel souverain.

APIS MELLIFICA 30 CH

› 5 granules chaque fois que je ne supporte pas d'être piqué, que je sens que tout ça « me gonfle » et m'échauffe les oreilles. Je me sens agressé par des broutilles incessantes (comme par des moustiques). La chaleur me monte au visage, ça me « démange » d'exploser. J'ai juste besoin d'être apaisé.

■ LE MÉLANGE DU DR BACH

Rescue®, le « sauveteur »

Le Dr Edward Bach (1886-1936) fut un médecin homéopathe qui devint mondialement célèbre grâce à l'élaboration d'élixirs floraux, connus sous le nom de « Fleurs de Bach ». Partant des notions fondamentales de l'homéopathie, et en particulier de celle de la dilution du principe agissant, le Dr Bach eut l'intuition que certaines fleurs pouvaient, naturellement et du fait de leurs principes actifs, permettre de traiter de nombreux déséquilibres psycho-émotionnels.

Sa découverte le conduisit à établir une carte de trente-huit fleurs, pouvant répondre à trente-huit « états psychiques » répartis en sept groupes (les peurs, les incertitudes, les manques d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité, l'abattement, le souci des autres). Il révèle les clés de ces fleurs dans un ouvrage intitulé *La Guérison par les fleurs*[4], puis avec *Les Douze Guérisseurs*[5] qui lui fait suite.

Ce qui est particulièrement intéressant dans le concept du Dr Bach, c'est le fait que ses élixirs sont obtenus par l'exposition au soleil de pétales de fleurs recueillis dans une eau de source pure. Il qualifiait ces préparations de « macérations solarisées ». Nous voyons là combien ses travaux étaient imprégnés de la pensée homéopathique, mais également d'une indéniable dimension spirituelle. La pureté de l'eau (qui peut accueillir la mémoire de la fleur) et le soleil qui dynamise produisent un mélange qu'il stabilisait avec un peu d'alcool.

Ceci ne pourrait être qu'un placebo ou ne traiter que des états émotionnels négatifs. Mais il n'en est rien et, de nos jours, rares sont les pharmacies qui ne vendent pas ces préparations !

Ce qui nous intéresse, c'est que le Dr Bach constitua une trente-neuvième préparation, à partir du mélange de cinq de ses élixirs floraux : Rescue Remedy®. Et cette préparation, qui agit autant sur le corps que sur l'esprit, montre qu'il ne s'agit pas d'un placebo. C'est l'anti-choc et l'anti-coup, physiques et moraux, et c'est stupéfiant de voir comment et à quel point cela fonctionne.

À chaque fois que j'ai un choc moral ou émotionnel, une goutte de Rescue® sous la langue et sur la face interne de chaque poignet règlent, dans l'instant, la question. Mais encore plus fort : chaque fois que je me cogne et qu'une bosse ou un bleu se profilent, deux gouttes de Rescue® et c'est fini ! En quelques minutes, tout disparaît. Et que dire lorsque je me brûle ? Deux gouttes directement sur la brûlure :

elle sèche et cicatrise en quelques instants, sans aucun ajout de matière grasse ni autre soin.

Cette préparation est à avoir dans toutes les boîtes à pharmacie, celle de la maison ou dans la trousse de voyage. Rescue® n'a aucune contre-indication, c'est une panacée bienveillante.

Nous venons, avec les granules homéopathiques et Rescue Remedy®, de terminer l'inventaire du tiroir des outils physiques de notre caisse à outils. Nous allons maintenant pouvoir évoquer le tiroir des outils énergétiques.

Le tiroir des outils énergétiques

■ LES 3 POINTS CLÉS DE L'ÉQUILIBRE (POINTS À PROSCRIRE EN CAS DE GROSSESSE OU DE CANCER)

Le 6RP

C'est le point « des trois Yin », celui qui régule et calme les énergies de l'être incarné. Il pacifie l'âme et le corps vis-à-vis des contraintes et des cycles. Il conduit l'être à l'acceptation de ce qui est et de ce qu'il est. Il tranquillise le Moi face à l'incontournable nécessité de l'incarnation. Il pacifie donc les chairs et la chair. Il relance et régule le cycle menstruel, et renforce le lien aux racines et aux origines. Il calme les envies de posséder ou les peurs de perdre ou de manquer.

POUR BIEN REPÉRER LE POINT 6RP

- Placer sa main en veillant à ce que le bord du petit doigt soit sur le sommet (le point le plus haut) de la malléole interne. Enserrer la cheville avec la main : le point se situe contre l'attache de l'index, dans la gorge du tibia.
- Il peut être parfois très sensible. Le masser avec l'index ou le pouce, 3 fois 30 secondes, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant par la jambe droite. Puis faire de même sur la jambe gauche.
- Ce point peut se travailler, en cas de besoin (règles irrégulières ou inexistantes par exemple), 1 à 2 fois par jour.
- En phase d'entretien, lorsque le quotidien ou l'attitude générale personnelle font douter de notre capacité à maîtriser la matière, ou plus globalement lorsque l'on ressent le besoin de se réconcilier avec son incarnation, 1 fois par jour le matin, pendant 1 semaine, est suffisant.

Le 36E

C'est le point du dragon, celui qui donne la force de travail et de réalisation. C'est LE point à travailler en cas de baisse de régime, de besoin d'énergie pour mener à bien un dossier professionnel, passer un examen important, etc. Il redonne l'appétit à l'activité et la capacité à agir. Il est très efficace, et il est conseillé, sauf besoin impératif, de ne pas le faire après 15 heures, car cela pourrait rendre l'endormissement difficile.

POUR BIEN REPÉRER LE POINT 36E

- Plier la jambe et placer son index dans la gorge rotulienne. Appliquer la main contre la jambe : le point se situe une largeur de doigt en dessous, côté extérieur de la jambe et à une largeur de doigt du tibia.
- Le masser avec l'index, 3 fois 30 secondes, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant par la jambe droite. Puis faire de même avec la jambe gauche.
- Ce point peut se travailler, en cas de besoin, 3 à 4 fois par jour, si la période demande, au niveau professionnel ou étudiant, un fort investissement.
- En phase d'entretien, lorsque le quotidien ou l'attitude générale personnelle nous font manquer de courage d'entreprendre ou d'énergie de travail, 1 fois par semaine, le matin, est suffisant.

Le 4GI

C'est le point du lâcher-prise. Il permet « de ne plus serrer, tenir et maîtriser le monde ». Cela semble excessif comme revendication, et pourtant… Ce point rend même difficile, voire douloureux, mécaniquement parlant, le fait de fermer la main, de serrer le poing. Vous en doutez ? Massez-le fortement pendant quelques secondes puis essayez ensuite de tenir un verre d'eau dans votre main… La démonstration devrait être suffisante.

POUR BIEN REPÉRER LE POINT 4GI

› Serrer d'abord le pouce contre l'index. Cela produit une sorte de renflement au milieu de la main. Venir ensuite placer l'index de l'autre main sur le sommet de ce renflement, puis relâcher la main tout en appuyant l'index vers l'os (le métacarpe de l'index), comme si l'on voulait rentrer dessous.

› Ce point est la plupart du temps sensible, voire douloureux. Le masser avec l'index, 3 fois 30 secondes, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant par la main droite. Puis faire de même sur la main gauche.

› Cela peut se faire, en particulier dans les moments de tension, 4 à 5 fois par jour,

plusieurs jours de suite.

› En phase d'entretien, lorsque le quotidien ou l'attitude générale personnelle nous conduisent à vouloir tout maîtriser, 1 fois par jour, en début de matinée, est suffisant.

■ LES 2 POINTS CLÉS DE L'HARMONIE

Le 7MC

C'est le point qui apaise, calme les états d'excitation et de fébrilité. Il s'appelle d'ailleurs « calme l'esprit ». C'est un point souverain pour toutes les tensions psychiques, nerveuses, et toutes les manifestations neurovégétatives de stress. Il apaise les excitations de tous ordres parce qu'il calme le feu intérieur.

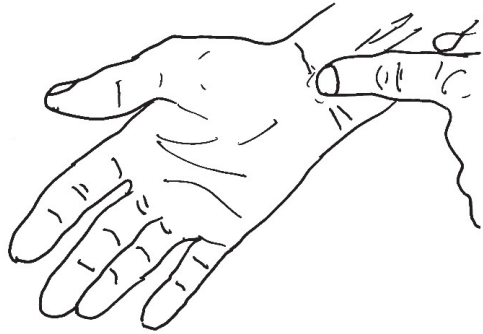
POUR BIEN REPÉRER LE POINT 7MC

› Ouvrir la main en écartant le pouce des autres doigts serrés, puis ramener cette main ainsi tendue légèrement vers vous tout en gardant les doigts tendus : cela fait apparaître deux tendons sur la face interne du poignet, au niveau du pli de flexion : le point se situe entre ces deux tendons, sur ce pli.

› Le masser avec l'index, 3 fois 30 secondes, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant par le poignet droit. Puis faire de même sur le poignet gauche.

› Ce point peut se travailler, en cas de besoin, 3 à 4 fois par jour, si la période est source de surexcitation, nerveuse ou physique.

› En phase d'entretien, lorsque le quotidien ou l'attitude générale personnelle nous font manquer de calme, 1 fois par jour, en début de soirée, pendant 1 semaine, est suffisant.



Le 9P

C'est le point de l'espace, de la capacité à poser des limites, en particulier vis-à-vis du monde extérieur. Il redonne l'amplitude respiratoire et rassure quant au « droit à dire non ou stop ». Il évite la rétraction de protection et donne de l'air. Ce point est majeur dans les contextes de harcèlement ou de stress dû au travail dans un *open space*. Il évite la fuite tabagique et la nervosité réactionnelle.

POUR BIEN REPÉRER LE POINT 9P

› Il suffit de bien tendre le pouce : un tendon apparaît. Dans le pli de flexion du poignet, juste dans le creux en avant de la tête de l'os (radius), se trouve le 9P.

› Le masser avec l'index, 3 fois 30 secondes, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant par le poignet droit. Puis faire de même sur le poignet gauche.

› Ce point peut se travailler, en cas de besoin, 3 à 4 fois par jour, si la période est dense et qu'on est « sursollicité », si l'environnement est « agressant » ou l'atmosphère oppressante.

› En phase d'entretien, lorsque le quotidien ou l'attitude générale personnelle nous font « manquer d'air » ou si nous ressentons le besoin de nous protéger par rapport à un monde extérieur intrusif, 1 fois par jour dès le réveil, pendant 1 semaine, est suffisant.

■ LE POINT « *RESET* »

Le 1R

C'est le point fondamental de l'énergie des reins, son point source. D'ailleurs, son nom originel est « source jaillissante ». C'est le point de la relance de l'énergie de fond. Il paramètre à nouveau le rapport à la vie et à la mort : c'est lui qui permet de tourner la page, de passer à autre chose, chaque fois que quelque chose finit, se termine. Il est un point « *reset* » qui permet le relâchement face aux crispations de peur, de craintes viscérales. Il participe à la verticalité par renforcement de la confiance fondamentale, innée à la vie, car il est le « point de l'acceptation ».

POUR BIEN REPÉRER LE POINT 1R

- Il suffit de repérer le point de jonction des deux lignes qui forment un V inversé sous la plante du pied. En cas de difficulté à les repérer, enserrer légèrement les deux côtés du pied.
- Le masser avec l'index, 3 fois 30 secondes, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant par le pied droit. Puis faire de même sur le pied gauche.
- Ce point peut se travailler, en cas de besoin, 3 à 4 fois par jour, si la période est stressante, avec des inquiétudes ou des vécus forts en lien avec la mort, réelle ou symbolique.
- En phase d'entretien, lorsque le quotidien ou l'attitude générale personnelle sont teintés d'inquiétudes, justifiées ou non, quand l'individu ressent un besoin de se rassurer par rapport aux risques, 1 fois par jour, en fin d'après-midi, est suffisant.

Nous venons de terminer l'inventaire du tiroir des outils énergétiques de notre caisse à outils. Nous allons maintenant découvrir le contenu du troisième de ces tiroirs, celui des outils de la conscience.

Le tiroir des outils de la conscience

L'état de santé est indissociable d'une conscience éveillée et présente. Nous avons déjà évoqué l'importance de cette idée, notamment dans le « juste manger », le « juste penser » ou le « juste désir » (voir les 5 comportements « justes », p. 25). Nous savons aujourd'hui combien des chocs émotionnels peuvent être « immunodéprimants », et combien un esprit troublé, préoccupé, peut faire perdre la vigilance, voire conduire à des comportements pathogènes ou accidentogènes. En cela, un travail symbolique peut nous être particulièrement utile pour nous permettre de « faire le ménage » et de clarifier notre esprit.

Mais il faut savoir que la conscience n'est pas seulement le mental, qui n'en est qu'une petite partie. La conscience, c'est aussi toutes nos dimensions nonconscientes qui participent à ce qu'est un être humain. C'est ce qui l'anime, volontairement et involontairement. Et chaque parcelle de nous-mêmes est investie par cette force subtile de vie, qui s'exprime à travers elles et en même temps les vitalise.

On dit en MTC que la dysharmonie trouve place dans une partie de nous lorsque la conscience la quitte et ne l'anime plus. C'est ce qui laisse le chaos apparaître et constitue les racines de la maladie. Par l'inconfort, le désagrément, voire la souffrance, la zone corporelle

ainsi « abandonnée », signe son manque et nous interpelle, en nous obligeant ainsi à reprendre conscience en elle. Cette attention forcée nous contraint à remettre de la présence dans la zone douloureuse ou malade.

Nous allons découvrir quelques outils simples de « reconduite » de la conscience en nous. Certains sont symboliques, comme les « foyers » que nous évoquerons plus loin, d'autres plus physiques, comme les exercices au réveil et au coucher que nous avons évoqués p. 130 et 137.

■ LA FORCE DU TRAVAIL SYMBOLIQUE

Nous sous-estimons la plupart du temps la profondeur et la force des mémoires émotionnelles que nous engrangeons en permanence. Positives comme négatives, toujours est-il qu'elles restent en nous et « agissent ». Lorsqu'elles sont positives, elles constituent une image et une confiance en soi ou dans la vie, qui sont très utiles et embellissent notre existence. Lorsqu'elles sont négatives, elles dégradent notre image, voire notre capacité au bonheur et à la réussite. Elles ont alors des conséquences plus ou moins importantes sur nos comportements de vie dont certains peuvent être très déséquilibrants (compensations alimentaires, perte du sommeil, agressivité, violence envers soi ou les autres, etc.).

Nous savons tous plus ou moins cela, mais nous le vivons comme une fatalité face à laquelle nous ne pouvons rien faire. Or, il n'en est rien. Nous avons une action possible sur ces mémoires et schémas négatifs qui intoxiquent notre psychisme. Ces mémoires sont souvent effaçables, ou peuvent au moins être minimisées, grâce à un travail symbolique, très simple et pourtant si efficace, même sur le plan physique.

Nous connaissons tous peu ou prou ce type de travail. C'est celui que nos grands-mères font faire aux enfants pour faire disparaître une verrue. Chaque grand-mère a sa « recette », mais le système fonctionne toujours de la même façon et pour les mêmes raisons. Une de ces « recettes » consiste à demander à l'enfant de prendre un petit morceau de lard ou de fromage, et de le frotter lui-même sur sa verrue. Une fois fait, on lui demande de l'attacher avec un fil sur une petite pierre ou un morceau de bois et d'envelopper le tout dans une feuille d'arbre ou de plante. Lorsque son petit paquet est réalisé, il doit le mettre dans une jardinière ou au pied d'un arbre, dans un jardin ou un parc. Enfin, on lui demande d'aller de temps en temps vérifier si

« l'objet » est toujours là, en lui précisant que lorsqu'il aura disparu, ou tout du moins le petit bout de lard ou de fromage, sa verrue sera partie. Et effectivement, elle aura le plus souvent disparu !

Pourquoi un tel travail symbolique, presque magique, fonctionne-t-il ? Parce qu'il s'adresse à notre non-conscient, où sont inscrites nos mémoires émotionnelles. À travers l'acte symbolique, nous donnons une forme à « l'informe ». Nous nommons ce qui est et doit disparaître et, par le geste associé, nous portons cette intention. Et notre inconscient « entend » ce langage et comprend celui du corps et des images. Ainsi que je l'ai écrit dans mon ouvrage *Dis-moi où tu as mal. Le lexique*[6], les verrues sont des frustrations enkystées. Le travail symbolique déplace cette insatisfaction vers un objet dit « de transfert ». Notre inconscient peut se libérer de cette mémoire de frustration. La verrue n'a plus de raison d'être et disparaît d'elle-même.

Ce processus est applicable à toute mémoire, contrariété ou blessure émotionnelle. Il ne faut à aucun prix hésiter à l'utiliser, car il fonctionne dans la plupart des cas, et ce d'autant plus que la mémoire ou la contrariété ne sont pas d'une gravité extrême. À utiliser par exemple le soir avant de se coucher, chaque fois que nécessaire (voir les chapitres sur l'endormissement, p. 109 et 124). Alors, comment réaliser ce travail symbolique ?

La façon la plus classique de procéder consiste à écrire. Nous prenons une feuille de papier et un stylo ou un crayon (évitons l'ordinateur dont l'usage aseptise les mots). Nous allons écrire sur cette feuille, sans réflexion préalable et sans aucune censure, tout ce qui nous vient à l'esprit à propos de la situation ou de la personne ayant généré la tension émotionnelle. La longueur de l'écrit n'a aucune importance, seuls comptent la spontanéité des mots et le ressenti émotionnel qui accompagne leur écriture. C'est cet écrit qui effectue la « vidange » émotionnelle. Lorsque nous avons terminé, nous relisons ce qui est écrit, plions la ou les feuille(s) de papier et allons les détruire. L'idéal est de les faire brûler au-dessus d'un évier (en céramique, pas en résine…), d'une assiette ou d'une coupe métallique. Nous recueillerons ensuite les cendres, soit pour les mettre dans la terre de plantes ou de fleurs, soit pour les jeter dans un jardin ou un parc. En faisant cela, nous « purifions » par le feu toutes nos tensions émotionnelles (le feu cautérise les plaies) et transformons leur destruction symbolique en engrais de vie, car les cendres sont un engrais, et les blessures cicatrisées rendent plus fort. Pour le cas où il serait impossible de détruire les feuilles de papier par le feu, il faut les

déchirer en petits morceaux et les jeter dans la poubelle « alimentaire », où ils seront ensuite détruits par incinération.

La poubelle à stress et contrariété

La poubelle à stress est un autre outil symbolique. Il est extrêmement simple à utiliser et pourtant très efficace. Une analogie avec les systèmes informatiques me semble pertinente pour une bonne compréhension. On peut imaginer que chaque tension, chaque stress ou chaque contrariété est comme un fichier inutile ou « malveillant », ainsi que les logiciels de protection de nos ordinateurs les nomment. Notre mémoire vive personnelle, c'est-à-dire notre conscient, en reçoit tous les jours. Si nous éteignons notre ordinateur, c'est-à-dire si nous nous endormons avec ces « fichiers », ils restent et s'enregistrent dans notre « disque dur ». Lorsque nous rallumons l'ordinateur, c'est-à-dire lorsque nous nous réveillons, ils se réactivent et relancent leur contenu toxique.

Traiter les spams

Il nous faut donc faire le ménage, en permanence et à des moments clés, comme le fait notre boîte mail, qui « traite en spams » tous les messages inutiles, anesthésiants ou nocifs. Deux possibilités existent : soit le logiciel de messagerie définit automatiquement ces spams (messages répétitifs, expéditeurs douteux, etc.) et les élimine, soit c'est nous qui les définissons, en marquant, à chaque fois que nous le souhaitons, les messages que nous ne voulons plus accepter.

Il y a en nous un système réflexe qui nous protège face à certains vécus qui ne nous satisfont pas, et qui nous permet d'éviter ou d'éliminer des événements ou des sollicitations nocives. Nous évitons par exemple de déjeuner avec des personnes ou des collègues négatifs ou jaloux. Nous refusons les invitations venant de personnes qui nous semblent peu fiables voire problématiques. Nous fréquentons peu ou pas les membres plus ou moins proches de notre famille, que nous considérons comme toxiques, etc. Nous nous protégeons ainsi, automatiquement, comme le fait notre boîte mail, en évitant de nous laisser contaminer, et cela est sain. Nous renforçons ainsi notre immunité réflexe, tout d'abord psychique mais également physique, par la préservation de nos mécanismes immunitaires (n'oublions pas que les tensions émotionnelles sont « immunodéprimantes »).

Cependant, ce système réflexe n'identifie et n'élimine pas tous les messages toxiques. Il nous faut donc parfois les marquer car, à chaque instant de la journée, nous recevons des informations ou des

injonctions qui peuvent être « indésirables ». C'est sur ce point-là que nous devons être vigilants et sans concession. Nous rencontrons critique, dénigrement, jalousies, peurs, etc., intentionnels ou non, mais qui peuvent nous être adressés. Nous ne pouvons pas empêcher les autres de nous les proposer, elles ne sont la plupart du temps que la signature de leurs peurs personnelles, mais nous pouvons décider de ne pas les accepter, car rien ne nous y oblige. Il nous faut donc, comme pour certains mails, les repérer et les « marquer comme indésirables ». Mais comment faire ?

La première chose, déjà, est de les identifier. Ce n'est pas toujours facile, mais si nous sommes un tant soit peu à l'écoute de nos ressentis, cela va aller vite. Soyons honnêtes avec nous-mêmes, nous savons très bien quand quelque chose est négatif ou qu'une proposition n'est pas claire. Ne laissons pas la critique occuper notre cœur. Rappelons-nous le chapitre sur les émotions (p. 73) qui peuvent être toxiques si elles ne sont pas justes. Soyons attentifs aux nôtres et n'acceptons pas celles que les autres déversent parfois.

Mais attention, ne pas accepter les messages toxiques d'autrui ne signifie pas s'opposer, entrer en conflit avec eux. Ce ne serait que les rejoindre au niveau où ils se situent et cherchent à nous amener. Ne pas accepter les toxiques consiste à ne pas les laisser adhérer en nous, soit parce que nous sommes capables de les laisser glisser (comme la plume du canard qui ne laisse pas passer l'eau), soit parce que nous faisons ce qui convient pour les éliminer au plus tôt. Cela revient à les « marquer », c'est-à-dire à les repérer comme non désirables.

La corbeille

Ces indésirables, une fois « marqués », doivent disparaître. L'outil qui va nous permettre cela, c'est une poubelle symbolique que nous allons créer. Ici aussi, nous pouvons nous appuyer sur l'analogie informatique. Nous avons dans nos ordinateurs une « corbeille », c'est-à-dire une poubelle dans laquelle nous mettons tous les brouillons et fichiers inutiles dont nous souhaitons nous débarrasser. Et au cours de notre journée, en jetant tous ces éléments inutiles, qui prennent beaucoup de place et peuvent même finir par générer de la confusion entre tous les fichiers existants, nous libérons de la mémoire vive.

Nous pouvons faire exactement de même pour nous. Il nous suffit d'imaginer une corbeille ou une poubelle en nous, dans laquelle nous allons imaginer – voire visualiser sur notre écran intérieur – que nous jetons le vécu, l'émotion, l'événement, qui ne nous convient pas. Cela

ne prend à chaque fois qu'une à deux secondes. On peut s'inventer une image comme celle des grandes poubelles en aluminium. On l'entrouvre, on jette l'élément à l'intérieur et on laisse le couvercle retomber. On peut même ajouter, comme le font certains ordinateurs, le bruit d'un papier froissé ou celui du couvercle qui se referme.

Nous pouvons ainsi, à chaque instant de la journée, que ce soit au travail ou dans un environnement plus personnel, faire le ménage et éviter une intoxication progressive qui nous conduirait à l'explosion, physique (maladie, compensation) ou psychique (conflit, psychodrame). Ce travail peut se faire « en silence », sans rien dire ni exprimer réellement quoi que ce soit, puisqu'il est symbolique. **Et n'oublions pas de « vider la corbeille » régulièrement**, comme nous le faisons sur nos ordinateurs ou à la maison avec notre vraie poubelle, car elle est un lieu transitoire de stockage des éléments à éliminer, toujours présents sur le disque dur. C'est lorsque nous vidons la corbeille qu'ils sont réellement effacés. C'est pourquoi, fréquemment et de préférence au moment du coucher, nous allons visualiser, imaginer que nous cliquons sur le bouton intérieur « vider la corbeille ».

■ UN COMPLÉMENT NÉCESSAIRE : LE BILAN

Ce travail régulier peut et doit être complété parfois par un bilan, lui aussi symbolique, mais en même temps très concret. Il s'agit d'un travail d'écriture. En effet, nous ne pouvons pas toujours percevoir tout ce qui nous pèse, nous indispose. Autant cela est réalisable la plupart du temps, autant cela devient plus difficile lors de journées chargées, très actives, voire stressantes ou compliquées. Il n'est pas question de nous laisser dépasser ou de ne mémoriser que ce qui « n'a pas été ». Dans ce cas, nous allons nous aider en faisant, le soir, le point sur notre journée. Nous allons prendre une feuille de papier que nous allons diviser en deux colonnes. Dans la première, que nous appellerons « + », nous allons noter tout ce que nous avons fait et vécu de positif, d'agréable et de réussi, nos ressentis et sentiments du moment. Dans la colonne « - », nous allons écrire tout ce qui nous a été difficile, compliqué ou contrariant, nos ressentis éventuels, et nommer très précisément (si nous le pouvons) nos émotions (colère, injustice, rancœur, amertume, regrets, etc.).

Nous sommes là dans un travail symbolique proche de celui évoqué précédemment, mais cependant plus simple. Une fois les mots mis sur le papier, nous pourrons découvrir très rapidement combien nos journées s'équilibrent globalement, entre le positif et le moins positif.

■ LES 5 FOYERS OÙ CONDUIRE LA CONSCIENCE

Mettre de la conscience dans les différentes parties de nous-mêmes, c'est recréer l'unité en nous, c'est rétablir la conscience d'une entité unique, *nous*. Le terme « nous » est d'ailleurs très significatif. Il exprime que nous sommes sans doute « multiples » tout en étant unique. Nous avons parfois tendance à dissocier les parties qui nous composent, notre esprit comme notre corps. C'est « la » jambe qui nous fait mal, « le » bras qui est douloureux, « l' »estomac qui dysfonctionne, etc. comme si toutes ces parties étaient des pans dissociés de notre personne. Or, *notre* jambe ou *notre* bras ne sont que des prolongements de nous-mêmes. Ce morcellement est dommageable, car il limite la perception que nous avons de ce qui se passe. Si mon genou me fait mal, peut-être est-ce ma hanche ou bien une de mes cervicales qui, en créant une posture déséquilibrée, est à l'origine de cette douleur. Et cette posture peut être elle-même liée à un vécu particulier de difficulté à accepter quelque chose, notamment par rapport à quelqu'un[7]. C'est donc l'ensemble du corps et de l'être, unité mécanique et psychique, qu'il faut prendre en compte et traiter. « Conduire » la conscience dans son corps renforce cette unité, par l'attention qu'on lui porte et l'intention que l'on y met. On va ainsi être présent à soi et à ce véhicule merveilleux qui nous porte et nous transporte. **Nous allons intégrer que le « Je » est un « Nous » qui a conscience de son unicité.**

Nous pouvons considérer qu'il y a 5 zones principales d'activité de vie, que j'appelle des « foyers », qui ont besoin que nous « entretenions la flamme » en y conduisant notre conscience et notre présence. Il en est ici comme avec les feux de cheminée ou les anciens poêles à bois : il fallait toujours penser à « entretenir le feu » en tisonnant les braises ou en ajoutant du bois. Cela nécessitait notre vigilance et notre présence, afin d'éviter que le feu ne s'éteigne et que le froid ne s'installe dans la pièce, voire dans toute la maison. Ce froid en nous s'appelle l'absence ou l'anesthésie de la conscience.

Ces 5 foyers où conduire la conscience sont :

› les jambes ;
› les bras ;
› le tronc ;
› le cœur ;
› le cerveau.

Ce sont 5 zones corporelles universelles. Elles sont majeures à tous points de vue.

Les jambes et les bras

Les jambes et les bras sont le lieu de notre interaction avec le monde extérieur. Les jambes sont nos vecteurs de relation à ce monde, qu'il soit spatial ou en lien avec les autres, et nos bras sont nos vecteurs d'action sur lui. Mettre de la conscience dans ces zones, c'est les dynamiser et permettre aux flux de vie de les animer comme il convient.

Le tronc

Le tronc, c'est la zone centrale de notre corps. C'est là que se situent toutes les fonctions de routine nécessaires à la vie. Digestion, respiration, élimination, sont autant de fonctions, discrètes et silencieuses, auxquelles nous ne faisons pour ainsi dire jamais attention. Ce sont des fonctions d'intendance, mais à aucun moment secondaires ni négligeables. C'est notre « domesticité intérieure », et sans elle la maison peut sembler belle, mais ne le restera pas longtemps. Conduire de la conscience dans ce foyer, c'est le respecter et l'animer, pour que toute cette activité se déroule comme il convient.

Le cœur

C'est une évidence de dire que le cœur est un foyer majeur de notre être. C'est lui qui nous réchauffe et bondit à chaque émotion. C'est lui qui conduit ce fluide de vie majeur qui s'appelle le sang. C'est lui qui anime notre être quand nous sommes joyeux et heureux, et qui se contracte douloureusement lorsque nous sommes touchés par une grande tristesse. Conduire la conscience dans le foyer du cœur, c'est le relancer, le pacifier et lui permettre de se déployer comme il convient.

Le cerveau

Le dernier foyer est le cerveau. C'est notre centre de commande, il porte le mental, conscient et réfléchi, comme le non-conscient, pulsionnel et émotionnel. La plupart de nos fonctions et actions dépendent de lui, c'est pourquoi il est protégé dans ce coffre-fort osseux qu'est le crâne. Conduire la conscience en lui, c'est l'animer, le nourrir, l'informer. C'est lui permettre des décisions justes et adaptées, parce que la perception que nous aurons des situations sera lucide et claire.

Alors, comment « conduire » notre conscience dans ces foyers ? La technique est extrêmement simple à utiliser et peut être étendue à

tous types de besoins. Elle peut se faire de deux façons : en état de relaxation, ou à tout moment de la journée.

Pour faire ce travail en état de relaxation, nous allons nous servir de la respiration afin de détendre notre corps et notre esprit.

5 RESPIRATIONS DE DÉPART

› Assis dans un fauteuil ou sur une chaise, nous allons caler notre dos contre le dossier, placer nos pieds bien à plat sur le sol et nos mains sur la table ou le bureau devant nous, ou sinon sur nos cuisses. Si nous sommes allongés sur le sol ou dans un lit, notre corps repose naturellement.

› Nous allons détendre nos muscles, notre nuque, nos épaules, et porter notre attention sur notre ventre. Nos yeux peuvent se fermer si nous le souhaitons.

› Nous sentons notre ventre qui se gonfle et se relâche, au rythme de notre respiration : lorsque nous inspirons, il se gonfle et lorsque nous expirons, il se détend.

Nous allons ainsi faire 5 respirations profondes et tranquilles (ne pas forcer la respiration).

Avec une pratique régulière, nous atteindrons ainsi très vite un état de détente indéniable. Alors, gardons confiance, même si ça ne semble pas fonctionner aussi bien que nous le croyons. Pas de stress ou de volonté de « bien faire » s'il vous plaît. Je vous rappelle que cet exercice est fait pour nous détendre.

ENSUITE

Après ces 5 respirations de départ, nous allons porter notre attention sur **nos jambes**.

› Nous allons imaginer qu'en expirant, nous soufflons à travers nos jambes, comme si nous pouvions y conduire le souffle qui descend ainsi vers le sol, à travers nos pieds. Puis à l'inspiration, nous imaginons que le souffle pénètre par nos pieds et remonte dans nos jambes. Nous les sentons se détendre et se nettoyer, nos orteils se décrispent, la plante de nos pieds devient souple, nous sentons nos muscles et nos articulations qui se régénèrent, comme si (soyons fous !) elles se réjouissaient de cela. Nous faisons ce travail de va-et-vient du souffle dans nos jambes, sur 5 nouvelles respirations.

Nous allons ensuite faire le même travail de conduite de souffle dans **nos bras**.

› Le processus est exactement le même : nous faisons 5 fois là aussi ce travail de va-et-vient. Nous imaginons également combien nos bras profitent de ce souffle et l'apprécient en se détendant, nos épaules en se décontractant. Nos canaux carpiens se dénouent, nos poignets se relâchent, nos mains s'ouvrent.

Nous pouvons ensuite passer à **notre tronc**, notre buste.

› Le processus reste le même. Nous conduisons notre souffle dans tout notre buste et notre ventre. Nous sentons nos organes intérieurs qui se détendent. Notre intestin se dénoue, notre estomac se décontracte, notre diaphragme se détend. Nous ressentons tout ce relâchement bienfaisant qui peut d'ailleurs se traduire par des gargouillis au niveau du ventre, ou des bâillements. Ici aussi, nous conduisons le souffle en 5 respirations.

Puis, toujours au niveau du tronc, nous allons plus précisément porter notre attention sur **notre cœur**.

› Nous le sentons battre dans notre poitrine et percevons combien il se calme, se tranquillise, se régularise au fur et à mesure que nous conduisons vers lui notre souffle. Nous le sentons pomper le sang et le renvoyer vers toutes les parties de notre corps. Nous le sentons véhiculer tout le sang usé vers les poumons et les reins pour éliminer tous les déchets (toxines, gaz carbonique). Nous le sentons rempli de vie, de vitalité et de joie de vivre. Nous procédons ainsi également sur 5 respirations.

Nous allons enfin porter notre attention sur **notre cerveau**.

› Toujours selon le même processus, nous allons conduire notre respiration vers cet organe majeur. Nous sentons combien ce souffle le dynamise, le nourrit, le vivifie. Nous avons même peut-être une infime sensation de battement ou plutôt de respiration de notre cerveau, un peu comme s'il se gonflait imperceptiblement puis se relâchait. Toutes nos fonctions volontaires et non volontaires se nourrissent de ce souffle, et nous avons la sensation que notre esprit s'éclaircit.

Après les 5 respirations conduites dans le « foyer » du cerveau, nous revenons à notre conscience « normale ». Après 5 autres respirations, nous pouvons rouvrir les yeux, si nous les avions fermés, et reprendre une activité elle aussi « normale ».

Une chose est certaine : si nous avons fait l'exercice tel que présenté, nous nous sentons obligatoirement plus calme et tranquille qu'avant de le commencer. C'est un premier bénéfice indéniable, mais ce n'est pas le seul. En entretenant la présence du souffle et de notre intention et attention conscientes dans nos 5 foyers, nous reconstituons l'essence même de la santé en nous : l'unité.

L'intégralité de ce travail ne nous aura « coûté » que 5 minutes.

■ LES « SACHETS DE THÉ » À METTRE À INFUSER LE SOIR

Parmi les outils de travail symbolique, celui des « sachets de thé » est majeur. J'ai développé cette idée à la suite d'une remarque d'un ami qui me disait : *« Tu sais, ce que tu mets dans ton esprit, c'est comme un sachet de thé que tu mets à infuser dans une théière. Si tu mets du thé au jasmin, ce sera ce parfum que tu dégusteras. »*

Quelle idée banale n'est-ce pas ? Peut-être beaucoup moins que nous ne le pensons au premier abord. Voyons pourquoi. La première chose à considérer, c'est que ce que nous avons à l'esprit, consciemment, n'est qu'une toute petite partie de ce qui est en nous. Nous le savons par exemple avec notre mémoire. Nous n'avons pas continuellement en tête tout ce que nous savons et avons mémorisé. Pourtant, tout ce que nous avons appris nous sert en permanence, même si, la plupart du temps, nous n'avons pas conscience de nous appuyer sur toutes ces choses intégrées ou vécues. Les profondeurs de notre être sont constituées d'une masse d'informations et de données qui interagissent et font ce que nous sommes. Ce sont les archétypes, ces structures référentielles psychiques établies par Carl Gustav Jung,

constituées des grands mythes de l'humanité. Freud en a illustré une facette avec le mythe d'Œdipe. Ces archétypes peuvent aussi être familiaux, et nous connaissons tous des personnes, voire nous-mêmes, qui en sont « habitées », car ils sont inscrits dans les mémoires et transmis de génération en génération. Tous ces archétypes sont profonds et puissants, et nous avons peu de possibilité d'agir sur eux.

Mais notre psychisme est aussi rempli d'une foule de croyances, de schémas de pensée que nous avons mis personnellement à l'intérieur. Ce sont toutes nos idées préconçues, sur nous-mêmes ou sur les autres, et qui agissent. Et autant nous n'avons pas de possibilité d'action sur ce que sont les archétypes, autant nous en avons sur ces pensées. C'est essentiel de saisir cela, parce que ces pensées opèrent, et ce d'autant plus que nous les ignorons, voire que nous les confortons en les nourrissant inconsciemment. Nous avons déjà évoqué cela en partie avec le « juste penser » (voir p. 43). Car chaque crainte injustifiée que nous laissons entrer en nous, chaque critique ou jugement, chaque interdit ou impossibilité projetée sont autant de « sachets de thé » qui « infusent » en nous, et diffusent à chaque instant leur parfum si nous les y laissons. *« Je ne peux pas »*, *« je ne sais pas »*, *« je ne suis pas capable »*, *« je ne suis pas à la hauteur »*, *« je ne mérite pas »*, *« je n'ai pas le droit »*, *« je ne vais pas y arriver »*, *« c'est impossible »*, *« les autres sont plus forts, plus grands »* sont des parfums que beaucoup connaissent, non ? Mais sont-ce des vérités ? Comment le savons-nous ? Est-ce parce que d'autres nous l'ont dit ? Ou parce que nous avons essayé une fois et que nous avons échoué ? Pourquoi gardons-nous de telles idées ou pensées ? Elles sont un poison physique et psychique dans notre vie. Elles froissent l'âme et crispent le corps. Elles déterminent notre posture, et tout notre corps les traduit en rétractations. Elles ralentissent, affaiblissent les flux vitaux et tuent notre créativité. Elles génèrent des comportements de compensation, qu'ils soient alimentaires (grignotage, boulimie, sucre, etc.) ou physiques (sports violents ou à risque, suractivité, etc.).

Alors que faire face à ces croyances ? Mettre d'autres sachets de thé à infuser ! Notre inconscient est comme une gigantesque théière qu'il nous faut entrouvrir pour y glisser ces sachets. Et nous allons le faire au moment le plus favorable et le plus propice pour cela, le coucher. En effet, notre inconscient fonctionne pendant toute la phase nocturne. Le sommeil et le débrayage de notre mental lui laissent le champ libre. Il en profite donc pour « faire le ménage » et envoyer des messages (les rêves) et projette notre lendemain en partant des bases « existantes en nous ». Et c'est ici que nous allons lui proposer une

matière « positive » : Par exemple, plutôt que de nous endormir en projetant une journée compliquée, tendue, avec des collègues nerveux, etc., nous allons lui proposer d'envisager une journée où tout se passe « comme il convient et du mieux qu'il convient ». Imaginons un seul instant que cela puisse fonctionner, ne serait-ce qu'en nous aidant déjà à envisager des perspectives différentes. Combien d'entre nous ne se sont-ils pas réveillés un matin avec une réponse inattendue à une question insoluble qu'ils se posaient la veille au soir ?

LA « CÉRÉMONIE DU THÉ »

Comment faire ? Au moment du coucher, nous allons nous créer un espace pour faire une sorte de « cérémonie du thé », à l'instar de ce que font les Orientaux.

› Avant toute chose, ils préparent tous leurs ustensiles. Nous allons faire de même, en « préparant », c'est-à-dire en imaginant quelques images ou petits sketches de ce que nous aimerions pour la journée à venir.

Attention, il ne s'agit pas ici de magie ! Nous sommes dans un travail symbolique, dans de la suggestion envers nos strates non conscientes. Il nous faut respecter le possible et le juste, sans les exagérer ni les restreindre.

› Après avoir préparé les ustensiles, les maîtres du thé mettent l'eau à chauffer et préparent la théière. Nous allons faire de même en nous détendant, en nous relaxant en silence. Cela réchauffe notre « théière » intérieure.

› Ils entrouvrent ensuite la théière, y versent l'eau chaude (ou dans le bol, selon les styles) et mettent le thé à infuser. C'est ce que nous allons faire en entrouvrant notre conscience par 5 respirations calmes et profondes. Notre « théière » s'ouvre un peu quand nous sommes en « état alpha », c'est-à-dire détendu. Le bol (le réceptacle) de notre conscience est prêt.

› Nous profitons de ce moment pour mettre à infuser en nous les images ou sketches « positifs » que nous avons préparés.

› Certaines cérémonies, notamment au Japon, voient même l'officiant fouetter le thé afin de le faire mousser et ainsi l'oxygéner pour qu'il libère au maximum son parfum. C'est ce que nous pouvons faire en mettant en nous la joie et le plaisir de nous voir confiants, tranquilles, dans la réussite, etc., c'est-à-dire en exaltant toutes les images favorables que nous allons mettre à infuser en nous.

Ce travail est lui aussi d'une grande simplicité et ne coûte que quelques minutes. L'ignorer, c'est laisser la place à la critique permanente qui, elle, se fait sans cesse et sans effort en nous. Le faire, c'est adopter une attitude de vie dans laquelle nous allons en permanence « semer le meilleur ». Il n'est pas question de croire que cela fonctionnera toujours, mais de comprendre qu'il s'agit d'un horizon qu'on se fixe, vers lequel il faut tendre, et de penser que, la plupart du temps, cela fonctionne ainsi.

Notes

1. Michel Odoul et Elske Miles, *La Phyto-énergétique. Stimulez vos points d'acupuncture avec les huiles essentielles*, Albin Michel, 2004.

2. Huile essentielle chémotypée (HECT) : qui est biochimiquement bio-définie (BBD).

3. HE = huile essentielle ; HECT = huile essentielle chémotypée ; HV = huile végétale.

4. Dr Edward Bach, *La Guérison par les fleurs*, Le Courrier du Livre, 1994.

5. Dr Edward Bach, *Les Douze Guérisseurs*, édition originale 1933 ; nouvelle édition Macro éditions, 2017.

6. *Dis-moi où tu as mal. Le lexique*, Albin Michel, 2003, p. 215.

7. Voir *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, *op. cit.,* p. 137.

Cinquième partie

La boîte à trésors

Qu'est-ce que la boîte à trésors ?

La boîte à trésors, quel nom sympathique ! Il est tiré de mon expérience personnelle du bricolage. Lorsque l'on est un tant soit peu bricoleur, on remarque en permanence plein de petites choses à faire, à réparer ou à régler dans sa maison, son appartement ou son bureau. Le problème, c'est qu'il nous manque presque toujours quelque chose (une vis, un clou, un morceau de bois, un bout de ficelle ou une pince) pour arriver à notre but : faire que ça marche !

La boîte à trésors, c'est une boîte : une vieille boîte à chaussures, une boîte métallique de gâteaux secs (que nous avons mangés avant, bien sûr !), un tiroir ou un compartiment dédié de notre caisse à outils. Elle contient toutes les vis, les clous, les bouts de ficelle ou de fil de fer, etc. que nous avons conservés parce qu'ils peuvent servir. Si c'est un tiroir, il devra, dans ce cas, être plus grand que tous les autres, car il faut beaucoup de place pour contenir tous les trésors gardés à maintes occasions.

Il en est de même pour tous nos outils de la conscience dont les trésors proposés ici font partie. Ils viennent en complément de tout ce qui a déjà été vu. Ils sont des « nourritures » pour la pleine harmonie de notre conscience et, *de facto*, de notre santé. Les techniques, exercices ou mouvements que j'ai déjà présentés ne peuvent pas tout résoudre, ni répondre à tous les besoins. Ils sont des éléments à mettre en place dans le cadre d'une hygiène habituelle et quotidienne. La boîte à trésors met à notre disposition quelques « bouts de ficelle » qui nous aideront dans certaines situations. Les huiles essentielles, l'homéopathie, les réponses symboliques (méditation, etc.), sont

autant de possibilités de répondre à des besoins particuliers. Mais tous ces trésors auront pour nous un autre rôle majeur, qui dépasse l'effet « rustine » du moment. Ils seront un facteur essentiel de notre présence à nous-mêmes, gage d'une santé presque parfaite.

Nous avons tous parfois besoin d'analogies pour comprendre. Certains l'avaient saisi puisqu'ils ont utilisé des paraboles pour cela. Les Orientaux, quant à eux, disent qu' « une image vaut mille mots ». Prenons donc l'exemple d'un petit enfant : il est fragile et a besoin de notre vigilance bienveillante car cette attention de tous les instants, il ne peut pas encore se la prodiguer lui-même. En revanche, nous, nous le pouvons : notre vigilance bienveillante envers nous-mêmes implique notre présence, et la pleine conscience de nos vrais besoins. En respectant cela, nous occupons la place centrale de notre vie, celle d'acteur ! C'est une clé essentielle de l'accueil de la vie et de la bonne circulation de nos flux. C'est ce qui pérennise la santé, nous extrait de l'état de survie pour nous ouvrir le domaine de la vie. C'est ce qui nous conduit à une conscience de nous-mêmes qui dépasse notre seule dimension physique et corporelle pour l'étendre à celle d'une conscience spirituelle (je ne parle pas ici de religion, je parle d'esprit) sans limites. Elle nous fait envisager l'âme comme une flamme qui, justement, nous anime et qui a, elle aussi, autant que nos organes, besoin d'être entretenue.

Dans les cultures extrême-orientales, c'est ce qui constitue la raison d'être de pratiques telles que la méditation. Ces sortes de prières (eh oui, pourquoi pas ?) ne sont pas destinées à une essence qui nous est extérieure, comme dans les religions, mais à nous reconnecter à notre propre essence noble de vie, ce que Carl Gustav Jung illustrait par « la forme lumineuse habitant notre château intérieur[1] ». C'est ce que les Japonais conceptualisent avec la notion de *kami*, selon les principes animistes de la philosophie du vivant et du monde appelés *shintô*, que Michel Random considérait à juste titre comme une « religion laïque[2] ».

Alors, n'est-ce point ce qui justifie le terme de « trésors » que j'utilise ?

La méditation

Nous allons pouvoir, si nous le souhaitons, ranimer la flamme en nous, grâce à quelques méditations extrêmement simples. Je vous en propose cinq, qui peuvent être pratiquées le soir. Mais elles peuvent

également être faites à n'importe quel autre moment si cela nous convient mieux, le week-end, lors d'une parenthèse de calme, d'un voyage en avion ou en train, etc. Ces méditations sont des propositions, des suggestions de contenu – mais là aussi, la liberté vous tend les bras ! Elles nous proposent de réveiller en nous le Petit Prince (celui de Saint-Exupéry).

■ COMMENT FAIRE ?

Pour chacune de ces méditations, la technique de base est très simple.

TECHNIQUE DE BASE DE LA MÉDITATION

Il est bien d'être, autant que possible, dans une position décontractée : assis, le dos collé au dossier, ou bien allongé (voir l'encadré 5 respirations de départ, p. 193). Mais vous verrez que lorsque vous aurez pris l'habitude de pratiquer régulièrement, vous pourrez tout à fait méditer en marchant, par exemple.

Exercice respiratoire préparatoire

› Une fois installé, on ferme délicatement les yeux, on détend ses épaules et on relâche sa respiration pendant quelques instants. Puis on porte son attention sur son ventre que l'on sent bouger au rythme de cette respiration. On porte ensuite son attention sur ses jambes, que l'on sent également détendues, puis sur ses bras, son buste, son cœur et son cerveau. À chaque fois, 2 à 3 respirations pour chaque partie du corps suffisent. Cela prend environ 5 minutes.

Moment méditatif

› Une fois réalisée la première partie « respiratoire » de la méditation, arrive le moment « méditatif », c'est-à-dire un espace vierge de toute volonté intentionnelle directe, de toute analyse, de tout mental directif. Des images peuvent alors nous servir d'appui, de proposition intérieure (notre « sachet de thé », que nous connaissons déjà ; voir p. 195). C'est le moment du « cinéma intérieur » : nous allons projeter, sur l'écran de notre esprit, des images porteuses de l'idée sur laquelle nous souhaitons amener notre conscience.

Le reste suivra, selon notre capacité à nous détendre et à nous laisser aller dans l'exercice.

Tranquillisons-nous, il n'y a pas de façon parfaite de faire l'exercice. Il y a juste à le faire, aussi loin et aussi bien qu'on le peut ou que l'on en a envie. La seule chose qui compte, c'est de pratiquer et de ne pas abandonner dès la survenue éventuelle d'idées ou de pensées parasites. S'il y en a qui surgissent, ne vous opposez pas à elles, laissez-les venir et reconnaissez en elles combien vos stress ou vos peurs inconscientes essayent de vous faire douter. Alors, en les accueillant, souriez comme vous le feriez en voyant un enfant qui a peur de ne pas arriver tout seul à faire quelque chose. Vous ne lui dites jamais : « laisse tomber, tu ne vas pas y arriver » ; vous

l'encouragez plutôt : « vas-y, essaie encore, cela viendra » ; ou bien, si c'est vraiment trop compliqué ou qu'il s'énerve, vous le rassurez alors : « ça ne fait rien, ce n'est pas grave, tu y arriveras mieux demain ». Pourquoi ne pas faire de même avec vous ?

Je vous suggère ci-après 5 méditations.

■ LES 5 MÉDITATIONS DU SOIR

› La méditation du silence ;
› la méditation de l'envie juste ;
› la méditation de la joie ;
› la méditation du pardon ;
› la méditation du respect du territoire.

Ces méditations que je vous propose sont des trames, des suggestions imagées, dont le but n'est pas la « reproduction fidèle et artificielle ». Le but de ces différents scénarios est de créer une idée, une pensée, à nourrir et à porter en certaines circonstances. Par conséquent, comprenez le sens général, l'esprit de ce qui est proposé et suivez l'idée, sans vous fixer sur les détails. Faites confiance à vos capacités imaginatives. Chaque voyage devient alors une découverte de soi.

N'oubliez pas de débuter chaque méditation que vous choisissez de faire par l'exercice de respiration décrit précédemment (voir l'encadré Technique de base, page ci-contre).

La méditation du silence

J'ai déjà évoqué plus haut combien le silence est un vecteur majeur de repos et de paix intérieure. C'est une denrée rare dans nos sociétés bruyantes. Cette méditation n'en est que plus utile. Mais si nous vivons dans des environnements très sonores, comment faire le silence puisqu'il n'y existe pas ? Ici aussi, le caractère symbolique du travail est une solution. Il nous faut choisir, imaginer un scénario qui représente pour nous ce qu'est le silence, le plus total qui soit. C'est ce qui peut nous permettre de déconnecter quelques instants nos perceptions et sens premiers.

Tous ceux qui, un jour, ont testé un caisson d'isolation sensorielle ont pu découvrir cela. C'est un vrai bouleversement sensoriel, troublant, presque paniquant. On est bien au-delà de l'ambiance matricielle suggérée (on baigne dans un liquide « à température »). On est presque face au vide intersidéral, que des films tels que *2001, l'Odyssée de l'espace* de Stanley Kubrick ou *Gravity* de Alfonso Cuaron laissent entrevoir. Il n'y a plus rien pour raccrocher l'esprit : l'espace

est sans limite, et rien n'est brusque ou heurté. On flotte dans un continuum infini, on danse la valse des étoiles. Le sentiment devient grisant, presque enivrant. Et ce qui est surprenant, c'est de découvrir que les images de certaines séquences de ces films font baisser nos rythmes respiratoire et cardiaque.

Le silence est un espace incommensurable aux infinis possibles, qu'il ne tient qu'à nous d'occuper. C'est un territoire où l'âme, notre inconscient, ou bien encore notre « Maître intérieur », peuvent s'exprimer. L'accepter, c'est découvrir que le vide en nous n'est pas le néant. Il ne faut pas le fuir, par peur de ne rien trouver, en générant du bruit « dehors ». Cette stratégie est vouée à l'échec, car la vie nous rattrape chaque fois qu'elle en a besoin. Elle sait nous contraindre à l'entendre, et ce d'autant plus brutalement que nous faisons tout pour la museler. Elle exprimera, par le corps, tout ce que nous ne voulons pas percevoir. C'est en cela que le silence est profondément thérapeutique. La santé du corps en découle, puisque la vie n'a plus besoin d'avoir recours à la maladie ou à l'accident pour se faire entendre.

L'EXERCICE

Pour cette méditation du silence, j'imagine souvent que je suis dans le désert, le vrai. Dans un tel endroit, le silence est d'une grande puissance, si j'ose dire. Tous ceux qui en ont fait l'expérience en sont marqués.

- Après les quelques respirations de préparation et de détente, je me visualise dans ce désert. C'est le soir, la nuit est déjà tombée et un silence profond s'est installé.
- Je suis allongé sur le sable encore chaud et je laisse mon regard être captivé par la voûte céleste. L'absence de pollution lumineuse donne un éclat magnifique aux myriades d'étoiles qui composent la Voie lactée.
- Le calme sidéral entre petit à petit en moi, et le mouvement lent des étoiles m'entraîne dans une valse silencieuse et infinie. Mon cœur et mon corps s'apaisent grâce à ce rythme silencieux qui nous berce depuis l'origine des temps.

Faites cette méditation chaque fois que possible et chaque fois que besoin est. Elle est une réponse aux stress, aux agressions bruyantes du monde et à notre difficulté à arrêter de courir ou de nous agiter.

La méditation de l'envie juste

Cette méditation est celle de la confiance et de la sécurité matérielle. Elle répond à la peur de manquer et au besoin de consommer qui nous rassure. C'est une réaction archaïque universelle, que nous connaissons notamment à travers le caractère instantanément calmant de la tétine pour un bébé qui pleure. Mais

c'est aussi là que réside le piège, dans la construction progressive d'un réflexe conditionné « buccal », que plus tard, en tant qu'adulte, nous traduisons par le fait alimentaire. Malheureusement, cette « stratégie de remplissage » n'est que quantitative et conduit à « toujours plus ». Et tout le monde est concerné. Nos sociétés actuelles sont des sociétés de suralimentation. L'instinct véritable a été supplanté par la pulsion, qui conduit à l'excès.

J'avais évoqué plus haut, dans le chapitre sur le « juste manger » (p. 36), qu'une des règles majeures d'une bonne alimentation est la satiété à 80 %. C'est elle qui pousse l'organisme à utiliser l'intégralité de ce qui a été ingéré, ce qui ne génère plus de surplus, de stockage inutile. Mais cela va bien au-delà de cette pure question pondérale : cela transforme notre relation à la frustration, chose devenue insupportable pour nos esprits d'enfants gâtés. La frustration retrouve son utilité et sa fonctionnalité originelles, à savoir celles d'un moteur, d'un activateur de la combativité et de la capacité à faire face à ce qui résiste. Quel programme !

Des tests très intéressants ont été faits à ce sujet avec des enfants assis dans une pièce, face à une table sur laquelle a été placé un bonbon. On leur a proposé de ne pas toucher au bonbon pendant un temps donné, en leur promettant, lorsqu'on reviendrait, un deuxième bonbon s'ils respectaient la consigne. On les a laissés ensuite seuls dans la pièce en les observant. Au bout d'un temps plus ou moins long (et parfois très court !), certains enfants, incapables de résister, ont pris le bonbon. Ils ont satisfait le besoin de l'instant et ont répondu ainsi à la « peur de perdre, ou de ne pas avoir », mais en se privant *de facto* de la récompense promise[3].

On voit bien là qu'il est question de capacité de projection et de confiance dans ce que l'on peut obtenir par l'effort et l'investissement. On est dans l'envie, dans son sens étymologique de « ce qui motive », du moteur de l'ambition, de la condition *sine qua non* de la tentative et par extension de la réussite. C'est notre capacité à réaliser des choses sans attendre de résultat immédiat. Cela induit notre acceptation du temps et du fait que beaucoup de choses peuvent se passer en dehors de notre volonté de faire et d'agir.

L'EXERCICE

J'utilise pour cette méditation un scénario que tous les jardiniers du monde connaissent.

› Je visualise un jardin.

› Je m'imagine dans ce jardin avec une douzaine de graines dans la main.

› Dans l'autre main, j'ai un outil pour creuser un petit trou dans la terre. Chaque fois

que je fais un trou, j'y dépose délicatement une graine, puis je rebouche le trou.

› Lorsque j'ai fait tout un rang, je pose l'outil sur le côté et prends un petit arrosoir. J'arrose alors soigneusement chacun des 12 trous dans lesquels se trouvent, enfouies, les 12 graines.

› Je laisse ensuite le jardin et m'imagine ailleurs (chez moi par exemple). Je laisse passer quelques heures, symboliquement parlant bien sûr (je visualise un calendrier qui indique ce temps qui passe), puis retourne arroser les 12 trous.

› Je ne vois encore rien : ce n'est pas grave, je suis tranquille et confiant. Je fais cela 5 fois.

› Lorsque je retourne au jardin, après ce cinquième arrosage, je découvre avec bonheur qu'une pousse est sortie de terre. Je ressens alors la satisfaction pleine et juste du travail accompli. Elle me nourrit déjà et me remplit de fierté. Selon mes besoins et mes envies, ce qui pousse alors ce sont des fleurs (qui nourrissent le cœur et l'âme) ou des légumes (qui nourrissent le cerveau et le corps).

Faites cette méditation chaque fois que possible et chaque fois que besoin est. Elle est une réponse aux pertes de confiance, aux peurs de manquer, aux déceptions et à toutes les frustrations rencontrées parfois.

La méditation de la joie

Cette méditation est celle de la joie de vivre, dans son sens premier. Il ne s'agit pas d'amusement, de plaisir, ni de la joie « vulgaire » de la bonne blague ou de l'équipe de foot qui marque un but. Il s'agit de la racine même de la vie en nous. Cette joie, inconditionnelle et sans borne, est celle de l'enfant qui voit sa mère lui sourire ou son père le cajoler. On est ici dans une émotion et non dans un sentiment. C'est archaïque et spontané, simple, sans intention ni arrière-pensée. *C'est*, un point c'est tout.

Cette joie est celle que l'on ressent quand le regard de l'être aimé glisse sur nous, éclairé de la brillance de l'amour tendre et profond, inconditionnel, celui qui nous remplit et ravive l'âme. La vie en devient belle, le monde aimable. C'est ce que traduisait Brassens dans sa chanson *La Chasse aux papillons*. Cette joie nous fait chantonner et tout accueillir avec le cœur. Certains esprits chagrins ironiseront sans doute en disant « que cela rend bête » ; alors si être heureux de vivre, confiant dans la vie et aimer le monde de façon inconditionnelle, c'est-à-dire dans ses imperfections, c'est être bête, soyons-le au plus vite, le monde et nous-mêmes en avons besoin !

Cette joie est une qualité qui se perd bien souvent avec les vicissitudes du quotidien, les blessures de l'existence ou notre peur de ne pas en être maître. Mais elle ne se perd pas à jamais. Elle se travaille, se réapprend. Elle est toujours là, tapie en nous, et n'attend que notre accord pour renaître, un peu comme toutes les herbes et plantes dans le désert qui repoussent dès que la moindre goutte d'eau

tombe. Dans les pires moments de tristesse ou de perte de confiance, il arrive qu'un regard, la venue inattendue d'un ami très cher ou d'un enfant parti pour longtemps en voyage, nous submerge d'émotion, gomme tout et fasse naître cette joie, dans nos yeux et notre cœur. Cela nous arrive aussi parfois lorsque nous repensons à des moments forts partagés avec un être cher disparu. C'est l'intégralité de notre être qui le ressent, tout notre visage qui l'exprime. Rien ne peut inventer ou truquer cette joie, parce que sa force et sa puissance, c'est sa vérité. C'est ce qui rend le rire d'un enfant aussi incomparable et fait que personne ne peut lui résister. Il n'y a ni calcul ni attente particulière, juste l'expression vraie d'un ressenti qui emporte sans limite.

La joie de vivre est l'ingrédient central de la santé, parce qu'elle fait pulser la vie en nous. Elle active la circulation du sang, parce qu'elle réchauffe le cœur. Elle dilate les vaisseaux, nourrit le désir et conduit à la libre jouissance du moment. Elle comble notre cerveau émotionnel, libère notre âme de ses peurs d'enfant et fait de nous un être de conquêtes.

L'EXERCICE

J'utilise pour cette méditation l'image même de ce qu'est la joie de vivre : un enfant, car il sait encore se réjouir sans enjeu, intérêt ou calcul.

- Le scénario que je construis est celui d'un enfant, assis sur les marches de l'escalier d'une petite maison de campagne, en face de la cour où il a l'habitude de jouer.
- Il a les mains occupées avec un morceau de ficelle et deux petits bouts de bois. Avec ces trois éléments, il fabrique un bonhomme.
- Il va alors chercher une pomme de terre dans la cuisine, qu'il vient planter sur le sommet de son bonhomme, lui donnant ainsi une tête.
- Une fois son chef-d'œuvre réalisé, il va le planter entre les rangées de haricots verts du jardin. Il vient de fabriquer un magnifique épouvantail, auquel aucun oiseau ne pourra résister, il en est sûr. Il admire le résultat, puis court chercher son père pour lui montrer son œuvre, avec une étincelle dans les yeux.
- Son père se retourne alors vers lui et lui dit combien ce qu'il a fait est formidable. Le cœur du petit enfant bondit alors de joie, et ses yeux deviennent humides de bonheur. Il sait qu'il pourra affronter le monde, puisqu'on l'aime pour ce qu'il est.

Faites cette méditation chaque fois que possible et chaque fois que besoin est. Elle est une réponse aux doutes, sur soi et sur la vie, face aux échecs éventuels ou aux regrets.

La méditation du pardon

Cette méditation est celle de la paix intérieure fondamentale. C'est elle qui réduit les tourments à néant parce qu'elle leur enlève ce qui les nourrit : les rancœurs, les amertumes, les regrets, les besoins de

régler des comptes, etc.

Toutes les blessures de l'être sont autant de cicatrices potentielles qui, si elles ne sont pas refermées, s'infectent et empoisonnent l'âme de celui qui les porte. Et pour toutes ces plaies, il n'existe qu'un seul cicatrisant : le pardon ! Oui, je sais, combien de fois n'entend-on pas « c'est impardonnable ! » ou bien « ça, je ne lui pardonnerai jamais ! », etc. Il est vrai que certaines blessures sont parfois profondes, tellement fortes que nous avons cru en mourir. D'accord, mais après ? Que faisons-nous de tout cela ? Commen pouvons-nous espérer changer ce qui a été ? Ce n'est pas possible ! On ne revient pas sur le passé. La seule chose sur laquelle nous avons une action potentielle, c'est ce que nous faisons de ce passé, dans l'ici et maintenant !

Si nous continuons à garder en nous l'impact émotionnel et sa charge négative, c'est en fait *nous* qui entretenons l'infection. C'est à nous que revient le devoir de panser la plaie, de lui permettre de se refermer. Personne ne peut le faire à notre place. Or, le seul baume cicatrisant est le pardon ! Oui, c'est difficile, voire impossible, pensons-nous. Mais, s'il vous plaît, faites-vous le cadeau de lire ce paragraphe jusqu'au bout et faites-le lire à tous les « blessés à plaies ouvertes » que vous connaissez.

Le problème que nous avons souvent, vis-à-vis du pardon, est de croire qu'il signifie l'oubli. Le pardon n'a rien à voir avec l'oubli, il permet de remettre la mémoire « à sa juste place ». Il en est à nouveau ici comme avec une cicatrice : la plaie refermée laisse une trace, parce qu'elle a pu cicatriser. Ce n'est donc pas un vécu qui est effacé, c'est quelque chose qui est apaisé. La trace de la cicatrice est parfois même un « fait d'arme », la marque d'un combattant, la décoration charnelle du héros. C'est un peu comme les plâtres, ou plutôt les résines, que portent les enfants après une fracture et qui se couvrent très vite d'autographes de tous les amis et compagnons d'aventure. C'est une marque au tableau d'honneur des surhommes.

Les cicatrices refermées ne sont donc pas des oublis mais des marques, dont la présence signe le dépassement de l'épreuve. Nous l'avons surmontée, elle a certainement été douloureuse, mais nous sommes là, debout et fiers. Notre corps nous le montre bien : lorsqu'un os a été cassé après un accident et qu'il cicatrise, cette zone devient plus solide que tout le reste de l'os. On appelle cela « la consolidation ». Par conséquent, le pardon ne nous affaiblit pas, il nous renforce. Il n'est pas un signe de faiblesse ou d'abandon, il est un signe de force et de dignité. Lorsque quelqu'un nous a blessés, c'est lui

qui a un problème, pas nous !

J'utilise pour cette méditation une image qui est celle d'un art japonais, le *kintsugi* (
金継ぎ
), qui signifie « jointure en or ». Cet art est particulièrement étonnant pour nous, il va au-delà de ce fameux « repentir » (correction ou modification) que l'on connaît en peinture. Le *kintsugi* est l'art de réparer les céramiques précieuses qui ont été fendues, voire brisées. Chez nous, en Occident, lorsqu'un tel objet est cassé, on cherche à le restaurer en cachant ou en faisant disparaître la trace de l'accident. Au Japon, lorsqu'une céramique est brisée, au lieu de dissimuler la cassure, on la met en avant. Tout l'art de l'artisan est de réparer la brisure en la mettant en valeur, comme une cicatrice de héros blessé au combat. On montre combien la céramique en question a affronté le temps ou est passée par différents lieux et entre les mains de différents propriétaires. Pour cela, on répare la faille avec de l'argile, on la magnifie par de la feuille d'or. Ces petites fêlures dentelées, toutes les petites brisures aléatoires, deviennent ainsi des fragments d'or dont l'esthétique est incomparable. Ce qui a été un événement accidentel pour la céramique d'origine en devient une valorisation, au point même que, pour certaines d'entre elles, cela en augmente la valeur marchande.

L'EXERCICE

- J'imagine une céramique qui représente mon être, mon âme. Je la vois avec une fêlure, plus ou moins grande selon mon vécu.
- Je prends cette céramique délicatement (ne suis-je pas un être délicat, digne de précautions ?) et la pose sur une sorte de support, comme les sculpteurs en ont et dont le plateau supérieur est tournant (si c'est trop compliqué, posez-la sur une console).
- Je place la fêlure face à moi et je la regarde en laissant venir les sentiments que j'ai eus lors de l'événement qui m'a blessé.
- Je me vois me retourner pour prendre un bol de terre glaise blanchâtre et un couteau à mastic. Je mélange la glaise avec un peu d'eau, puis rebouche la zone de faille délicatement en appliquant par petites touches la glaise cicatrisante et en ressentant combien cela m'apaise progressivement. Les bords de la plaie (la cassure) ne sont plus remplis d'aspérités, car elles ont été comblées par la glaise, cette matière pleine et grasse qui bouche et absorbe tout, comme la générosité du cœur accueille tout.
- Avec mon couteau, je lisse bien la surface, intérieure et extérieure, de la réparation
- Je laisse ensuite ma céramique quelque temps, la cicatrisation en a besoin, en visualisant une pendule qui tourne sur quelques heures.
- Puis je reviens à elle. Je prends sur le côté une sorte de petit cahier à la couverture douce et souple. Ses pages sont d'un papier spécial et cachent, entre chacune d'elles, une petite feuille d'or. Je prends une sorte de petit pinceau plat, aux poils fins. Je me place ensuite face à ma céramique (mon âme blessée), prends avec un appui

léger du pinceau une feuille d'or (de l'amour) qui flotte légèrement lorsque je la déplace dans l'air et l'applique délicatement sur la faille presque sèche. La feuille d'or adhère aussitôt au support. Je l'applique alors avec douceur et précision, par petites touches de pinceau, très exactement sur la fêlure et la glaise encore fraîche qui l'a comblée.

› Je brosse ensuite cette zone délicatement et peux découvrir le résultat de cette brisure magnifiée : c'est beau, unique ! Personne ne pourra avoir un jour une même céramique avec une telle décoration. La paix totale vient en moi. La fêlure n'est plus une mémoire de souffrance c'est une trace de beauté d'un vécu que le pardon a sublimé. Et celui qui en est embelli n'est personne d'autre que moi.

La méditation n'est pas tout à fait terminée.

› Après avoir regardé, apprécié le résultat, je finis mon travail en récupérant, avec le pinceau de mon cœur, les petits déchets de feuille d'or. Ce sont autant de parcelles de trésors et d'amour que je dois respecter et qui seront, un jour, des cicatrisants dont je pourrai avoir besoin.

Faites cette méditation chaque fois que possible et chaque fois que besoin est. Elle est une réponse aux blessures de l'existence, à tous ces moments qui nous ont fait mal et dont il nous faut nous débarrasser.

La méditation du respect du territoire

Cette méditation est celle de la capacité à se protéger et à définir un territoire, un espace pour soi. Celui-ci est en effet un besoin vital et son absence est totalement « immuno-déprimante ». Les animaux élevés en batterie, serrés les uns contre les autres, sans aucun territoire, finissent par tomber malades. Et les humains aussi. Nous avons là une clé majeure de ce qui conduit au burn-out ou au suicide. Car, pour constituer un territoire, il nous faut des repères, spatiaux et identitaires. Ce sont eux qui nous permettent de poser des limites et de les protéger. Ce sont les frontières d'un pays, les règles mutuelles de respect, les éléments organisationnels de l'espace. Ce sont tous les objets personnels que nous pouvons mettre dans un lieu, professionnel ou non, qui nous permettent de le marquer ou de nous l'approprier. L'absence de tout cela a conduit aux drames sociaux qui ont secoué un certain nombre d'entreprises, françaises et internationales. L'organisation en *open spaces* et le management d'insécurité interdisant les objets personnels et de rester trop longtemps au même poste de travail ont mené de nombreuses personnes à la rupture et au suicide.

Le territoire est fondamental à la conscience de soi, et cette dernière est essentielle à la capacité à définir et à défendre un territoire, ce qui permet de stimuler les capacités de protection. Poser des limites et les défendre est un acte archaïque, viscéral et vital. C'est ce qui nous protège des intrusions et des sollicitations permanentes du monde

extérieur. Lorsque nous sommes « sursollicités », harcelés de demandes incessantes, répétées, nous finissons par ne plus pouvoir ni savoir dire « stop ». Nous ne percevons plus les limites, nous dramatisons même parfois les demandes des autres. Alors nous restons travailler un peu plus tard, puis peut-être le week-end, nous emportons même du travail à la maison. Les racines du burn-out à venir sont posées, ce n'est plus qu'une question de temps. Nous n'avons plus conscience du présent et ne sommes plus que dans la survie et l'urgence. La corde sur laquelle nous tirons sans arrêt se fragilise, s'effiloche et finit par casser.

Cette méditation est également celle du temps, et en particulier du présent et du futur. Car pour se protéger dans le présent, il faut impérativement avoir conscience du futur. Si je n'ai pas conscience de ce futur, quelles raisons vais-je avoir de me protéger dans le temps présent ? Peut-être faudrait-il réfléchir à cette terrible tendance chez les jeunes dont le leitmotiv est « *no future* » et qui s'inventent des jeux de la mort dans les cours d'école ?

Avoir conscience d'un futur n'est pas s'inventer un demain illusoire. C'est se projeter, avoir la conscience de « ce que le *je suis* sera demain », de ce que je voudrais qu'il soit, de l'ambition de vie qui est la mienne. Les enfants savent le faire quand ils sont petits. « Quand je serai grand, je serai… » aiment-ils à dire, à imaginer. C'est l'idée même d'un projet de vie. C'est ce qui nous porte et nous motive. C'est un horizon vers lequel tendre. C'est ce qui nous tient debout et nous donne envie de nous battre et de combattre, de lutter pour atteindre « l'inaccessible étoile », comme le chantait Jacques Brel[4].

J'utilise pour cette méditation l'image d'un *ryokan* japonais, auberge traditionnelle que certains d'entre vous connaissent peut-être. Au Japon, le territoire, quel qu'il soit, est considéré comme sacré. C'est ce qui fait que, par exemple, lorsque le contrôleur du train pénètre dans un wagon, il le salue, en entrant et en sortant. Lorsque les pratiquants de Judo ou d'Aïkido entrent dans un dojo, ils le saluent en s'inclinant légèrement. C'est également ce qui caractérise les sanctuaires Shintô. Ce ne sont pas des temples, mais des territoires sacrés, dans lesquels on pénètre en passant sous une porte, le *tori*. Le plus connu est celui de Miyajima, ce grand portique rouge planté dans la mer, dont la plupart d'entre vous ont déjà vu une photo ou des images.

Il en est de même lorsque l'on pénètre dans une maison privée. Ce qui est intéressant avec les maisons japonaises, c'est que la notion de l'espace défini y est très forte. Mais celui-ci est montré et structuré, il n'est pas construit véritablement en dur, avec des murs de pierre et des portes qui ferment à clé. Le caractère reconnu sacré du territoire

fait qu'il est respecté en tant que tel. Il n'est donc pas nécessaire de le fermer, il peut rester « ouvert ». Les *tori* sont des portes ouvertes. Les cloisons des maisons sont légères et en papier, les pièces sont un espace dont la destination change en fonction de leur utilisation. C'est la présence de l'habitant et ce qu'il compte y faire qui définissent ce territoire et sa fonction. La salle centrale devient couchage le soir : on fait glisser la table basse vers un angle de la pièce, et des futons (matelas constitués de couches de coton) viennent en occuper le centre. La surface des pièces est définie en tatamis (sortes de tapis en paille de riz tressée de 2 m $\times$ 1 m) et non en mètres carrés, et les ouvertures coulissantes sont destinées à offrir des perspectives visuelles, c'est-à-dire à se projeter.

Le territoire ainsi organisé est considéré comme sacré, et il est protégé par des zones intermédiaires de pénétration dans la maison. Ainsi, on arrive d'abord dans une première entrée, caractérisée par un petit espace la plupart du temps carré. Dans cette entrée, il y a une sorte d'estrade surélevée d'une à deux marches, avec une étagère sur le côté destinée à recevoir les chaussures que l'on doit ôter avant de monter sur l'estrade. On y trouve des sortes de pantoufles ou de socques à semelles de paille de riz, que l'on chausse pour marcher sur un parquet en bois ciré conduisant à la véritable entrée de la maison. C'est face à celle-ci que l'on ôte les socques, à reculons. Puis, on entre dans la pièce dont le sol est couvert de tatamis en paille de riz, d'un jaune blond doré et dont les deux longueurs sont bordées d'un liseré de tissu à motifs, la plupart du temps doré et du plus bel effet. Toute cette procédure d'arrivée dans le lieu familial ou professionnel conduit au respect même du lieu et de ceux qui l'occupent. Les comportements induits en sont évidemment modifiés, dans le sens de ce respect essentiel de l'espace de vie.

L'EXERCICE

- Dans cette visualisation, j'imagine que j'arrive devant une maison basse et simple, en bois, avec un toit de tuiles vernissées.
- Je pénètre dans un jardin dont l'agencement est un repos pour les yeux et les oreilles. Le vent bruisse légèrement dans les feuilles d'un érable rouge, et un petit ruisseau coule avec un clapotis musical dans un bassin où nagent des carpes koï.
- Je m'avance doucement vers la porte coulissante extérieure de la maison, que je fais glisser délicatement, et entre dans le petit vestibule au sol en terre damée.
- Je m'assieds sur les marches de l'entrée pour enlever mes chaussures que je dépose sur le côté, sur l'étagère prévue à cet effet. Je monte ensuite les deux marches pour enfiler des sortes de mules en cuir, et me dirige vers une nouvelle cloison coulissante.
- Le vieux parquet ciré en cèdre du Japon ne grince pas et je laisse presque mes pieds glisser sur sa surface brillante et souple.

› Arrivé devant la nouvelle cloison, je la fais glisser doucement, et s'ouvre alors devant moi une pièce à la sobre beauté qui me touche. Les lignes épurées des tatamis entrent en résonance avec celles des cloisons claires et des tasseaux foncés. Elles délimitent un espace dont le vide apparent est une matrice accueillante pour recevoir ma présence. En occupant le lieu, c'est moi qui le définirai ! Je laisse mes mules à l'extérieur de la pièce et m'installe en tailleur au centre, d'où je peux voir, observer et maîtriser toutes les directions. Je suis assis en équilibre, dans mon centre (dans mon haras intérieur), je sens mon bassin solide et ancré et, dans cette position, je me sens inébranlable. Je me sens là, ici et maintenant, dans le temps présent qui est le mien. Je sais où je suis et qui je suis, et toute personne qui voudra pénétrer dans cet espace devra le faire avec respect et en y étant invitée.

› Lorsque je porte mon regard vers le côté de la pièce, je vois une cloison que j'entrouvre. Je me trouve devant une magnifique perspective d'enfilade de pièces, marquée par des lignes droites dont la ligne de fuite est une vue sur le jardin. Cet espace, que je perçois comme une perspective de vie, me montre un futur, issu de mon présent actuel. À travers lui, je découvre combien mon espace intérieur et extérieur est en cohérence avec ce que je suis et ce que je décide d'être. Cette constatation me remplit d'une grande force. Je ressens combien celle-ci me protège et combien les limites de toutes choses sont celles que je me donne.

Faites cette méditation chaque fois que possible et chaque fois que besoin est. Elle est une réponse aux pertes de repères et aux difficultés à poser des limites, à ne pas se faire envahir, à se faire respecter.

Une conception japonaise : l'Ikigai

Qu'est-ce que *l'Ikigai* ? L'Ikigai est un terme japonais qui, comme beaucoup de termes extrême-orientaux, ne peut pas se traduire par un seul mot. Une traduction plus ou moins littérale serait « *à vivre* », dans le sens de « *ce qui est à vivre* ». Il est là question de projet de vie, d'objectif de vie, voire de mission de vie ou « mission d'être ». C'est par son effet sur la population de certains villages d'Okinawa que l'Ikigai commence à être connu en Occident comme étant le secret de longévité des habitants de cette partie du Japon. Pendant longtemps, on a uniquement retenu la dimension alimentaire pour expliquer la longévité de cette population, et les livres de « régimes Okinawa » fleurissaient. Mais l'Ikigai est un principe beaucoup plus vaste.

C'est une philosophie de vie, un mode de vie que les Japonais eux-mêmes ont du mal à décrire précisément, justement parce que ce n'est pas une simple méthode ou un simple régime, loin de là. C'est un état d'esprit « à vivre » articulé autour d'une idée centrale, celle de la question du sens qui anime la vie et le vivant, au point que certains traduisent *Ikigai* par « mission ». Vous comprendrez donc combien l'Ikigai m'a immédiatement séduit, dès que j'en ai eu connaissance, étant donné le caractère central que je donne personnellement à cette

question, en ce qui concerne la santé.

À Okinawa, chacun décrit et nomme à sa manière *comment* il vit l'Ikigai, mais pas ce *qu'est* l'Ikigai. On est là très proche de la notion de Tao, dont on peut décrire les effets et les manifestations, mais que l'on ne peut pas définir lui-même. Nous sommes en présence d'un concept spirituel de la vie, dont chacun est une émanation. Chacun a, en tant que tel, la responsabilité de l'accueillir et d'en faire quelque chose de noble. Alors, tout se décline autour de cela, en termes de comportements. Dès le réveil, on accueille la vie (tiens, n'avons-nous pas déjà vu cela quelque part ?), on s'accueille (re-tiens ?) et on accueille les autres et le monde (voir p. 112). Cette sorte de « mission d'être » est un devoir et en même temps un privilège pour chacun. Le premier signe relationnel que l'on partage, dès le lever, c'est le sourire. On sort dans la rue ou sur le chemin qui court devant la maison et on salue tous ceux qui passent, en leur souhaitant le meilleur. Ils rendent ce salut et ce souhait pour un bénéfice mutuel inchiffrable et ô combien extraordinaire. Le caractère affable de la relation est essentiel, et le choix – parce que c'est un choix – est fait de ne partager que le meilleur. Chacun respecte l'autre, connu ou non, et est ainsi respecté par tous en retour. Chacun vit l'instant présent tout en se projetant « devant ». Les octogénaires soufflent leurs quatre-vingts bougies tout en se souhaitant un 90e anniversaire encore plus joyeux. Et ce, pour attendre et atteindre gaiement les 100 ans. Quel programme ! Le plus étonnant, pour nos esprits cartésiens (ne devrait-on pas dire un peu chagrins ?), c'est que nombreux sont ceux qui y parviennent, à Okinawa.

L'Ikigai est par conséquent un état d'être qui résulte d'un choix : celui que la vie est belle et digne d'être vécue noblement. La vie est une merveille dont le meilleur est à retenir. La valeur de l'essence individuelle est directement liée à celle du groupe avec lequel on vit. La collectivité n'est pas un poids ou une contrainte. C'est un lien et un refuge, parce que l'on peut tout y partager, et en particulier le meilleur. Et il est important de comprendre qu'il s'agit d'un choix que chaque individu fait chaque matin et applique jusqu'au soir, au moment où il s'endort alors l'âme apaisée par toutes les reconnaissances reçues en retour.

Cette philosophie de vie ne s'arrête pas là et touche tous les pans de la vie : la nutrition, le repos, le travail, les pensées et le lien. Nous retrouvons ici exactement les 5 « justes » que je présente au début de ce livre. L'Ikigai les englobe dans sa vision de l'harmonie qui est

l'essence même de la santé et de la longévité. Il est un ensemble exhaustif de ce qui constitue cette santé. **Il est ce qui est à vivre.**

Vous comprenez par conséquent combien l'Ikigai a sa place dans cet ouvrage. Nous allons « créer » le nôtre et faire le choix de l'instaurer dans nos vies, puisqu'il est un gage de longévité en pleine santé et en pleine conscience.

Il y a 5 pans sur lesquels il nous faut réapprendre à être, pour accueillir l'Ikigai. Ce sont 5 domaines dans lesquels le poison du négatif peut tout doucement s'installer et créer le chaos, si nous ne sommes pas vigilants. Il nous faut nourrir régulièrement ces pans de vie car, comme pour toute chose qui n'est pas vitalisée en permanence, ils se délitent et finissent par disparaître. Nous avons donc 5 « missions à vivre », 5 attitudes comportementales à mettre en place dans nos vies pour que l'harmonie et la santé y règnent.

De nombreuses raisons ou justifications risquent de venir perturber un peu notre travail de réappropriation de ces missions, en nous faisant douter de leur utilité ou de leur pertinence. Ne nous arrêtons pas à cela. Rappelons-nous toujours qu'il en est comme avec le rire ou le bâillement. Les travailler, au départ de façon volontaire, presque scolaire, les active, leur donne vie. Rappelons-nous les neurones « miroirs » évoqués plus haut : « *si je souris à quelqu'un, cela active obligatoirement les mêmes neurones chez lui*. »

Les 5 Ikigai que je vous propose sont ceux qui « répondent » aux 5 poisons que nous avons vus en début d'ouvrage (p. 77) et qui les balayent de notre vie. Ce sont :

› l'Ikigai de la tendresse ;
› l'Ikigai de la joie ;
› l'Ikigai du lien affectif ;
› l'Ikigai du regret positif ;
› l'Ikigai de la perte acceptée.

■ L'IKIGAI DE LA TENDRESSE

C'est la tendresse à manifester à un être. C'est ce qui nous redresse, nous rend accueillant et attirant. La tendresse tranquillise, pose en douceur et permet de nous détendre en toute confiance. Nous le sentons bien lorsque nous pouvons le faire avec un être aimé. Rien ne repose plus un enfant que de pouvoir s'allonger contre l'un de ses parents, en posant tendrement la tête sur sa poitrine. Une main vient alors lui caresser doucement les cheveux ou la joue. Ses yeux se ferment délicatement, et parfois même l'enfant s'endort.

L'Ikigai de la tendresse doit être instauré dans notre quotidien. Cela

peut sembler compliqué, mais pourquoi ne pas essayer. Si nous vivons en couple, pourquoi ne pas le faire le soir en regardant un film, ou bien au lit avant de nous endormir. Ridicule ? Qu'est-ce qui est le plus ridicule : s'endormir à côté de quelqu'un qu'on ne touche pas ou bien s'endormir en le serrant dans ses bras ? Je vous laisse répondre. Si nous avons des enfants, c'est sans doute plus facile de le faire avec eux. Mais pourquoi ne pas leur donner cette habitude, en leur montrant qu'on en est soi-même capable ?

Cela peut se faire aussi avec des personnes âgées autour de nous. Vous n'imaginez pas le cadeau et le bonheur que vous leur faites chaque fois que vous leur prenez tendrement la main, que vous les tenez par le bras, que vous leur passez un peigne dans les cheveux ou que vous leur caressez la joue. L'Ikigai de la tendresse est essentiel pour eux, et encore plus pour les personnes en fin de vie. Cela les réconcilie un peu avec ce corps qui leur échappe, les fait souffrir ou qui leur semble bien fatigué. Le toucher de ce corps, par d'autres mains que les leurs, par des mains qui leur donnent non pas du soin thérapeutique et technique mais de la douceur, touche aussi leur âme. Il la réveille un peu, lui donne cette nourriture si importante et dont les personnes âgées manquent si souvent : la tendresse. Leur regard sera pour vous un retour extraordinaire. Chaque mission de la tendresse remplit, embellit l'âme de celui qui l'a accomplie. Elle nous rend dignes de l'humanité.

Mais si nous sommes seuls, comment faire ? L'Ikigai de la tendresse peut se partager avec un animal. Le chat est le compagnon idéal, car lorsque nous le prenons sur nous, il ronronne sous nos caresses. Il nous signifie ainsi le bien que nous lui faisons. C'est tellement efficace qu'au Japon, pays où la « solitude dans la foule » est parfois grande, on a inventé les « bars à chat ». Ce sont des sortes de lieux improbables et hors du temps où l'on peut, moyennant quelques yens, s'offrir une parenthèse de douceur et de tendresse partagée avec des chats. Dans un décor où tout est doux, des couleurs jusqu'aux formes du mobilier (on se croirait presque dans une bonbonnière !), des personnes de tous âges viennent échapper quelques instants à la fureur de la ville, en s'installant et en caressant longuement l'un des nombreux chats présents. Ils semblent apprécier. Le calme présent dans ces lieux et l'expression des visages de ceux qui en viennent interpellent. Manifestement, cette parenthèse de tendresse partagée avec un chat fait du bien. Je vous laisse imaginer ce qu'elle peut produire avec un être humain…

■ L'IKIGAI DE LA JOIE

C'est la joie à partager avec un être. C'est ce qui nous remplit et fait battre notre cœur. C'est le lien de cœur à cœur qui réjouit, qui fait rire et chanter. L'Ikigai de la joie est un hymne à la vie. Elle signe notre bonheur de vivre. Elle en est l'expression spontanée, sans condition ni attente, juste l'expression et l'exultation à être. L'Ikigai de la joie nous est montré par les enfants, qui savent eux-mêmes la vivre naturellement. Leur conscience éveillée et encore vierge des salissures rencontrées parfois sur le chemin de la vie les rend fertiles à l'Ikigai de la joie. Ils bondissent en riant, ils s'amusent de tout, ils s'émerveillent d'un rien. La valeur ou la beauté des choses ne réside pas, pour eux, dans une dimension marchande, mais dans ce qui est attaché à l'objet. L'amour pur de ce qu'il est pour ce qu'il est. L'amour pour celui qui l'a fait et qui a eu l'envie de le réaliser, voire de l'offrir. La joie de recevoir traduit non pas la possession de l'objet offert, mais l'acceptation de l'intention mise dans le cadeau. C'est ce qui a fait naître, au Japon, cet art de l'emballage et du paquet cadeau que l'on ne trouve nulle part ailleurs, au point que l'objet emballé n'a plus vraiment d'importance. Il est le prétexte au cadeau, qui exprime la richesse et la profondeur de l'intention. Et c'est devenu, depuis le XIVe siècle, un art véritable au pays du Soleil-Levant, appelé *origata*.

Il est d'ailleurs intéressant de voir certains enfants, à qui on a offert un cadeau, s'amuser davantage avec l'emballage et le papier qu'avec le cadeau lui-même. Leur imagination fertile et non encore bridée fait voler en éclats les limites du possible et construit un monde où, justement, tout est possible. Et ce, pour le plaisir et le bonheur du jeu, des éclats de rire, de la folie joyeuse qui font gambader, courir comme des fous, sans retenue. L'Ikigai de la joie, c'est celui de l'accueil de la vie sans condition et dans la joie la plus grande. On est presque dans le sens du « ravissement », cette joie béate que la rencontre avec le caractère incommensurable (divin ?) de la vie, procure. Dans l'Ikigai de la joie, nous sommes le centre « divin » de la vie, c'est nous qui la fécondons sans limite et qui lui donnons la possibilité de s'exprimer, pour le meilleur, à travers nous. Il n'y a rien de religieux dans cela : il n'y a que du spirituel, de l'élevé, du subtil, du don, de l'essentiel.

Aussi étonnant que cela paraisse, instaurer l'Ikigai de la joie paraît plus difficile à instaurer que celui de la tendresse. Autant ce dernier peut se manifester simplement par le toucher, autant celui de la joie exprime un état d'être plus intérieur. Ce sont des attitudes, des expressions qui vont nous permettre de traduire l'Ikigai de la joie. L'expression de notre visage, du sourire du cœur et des yeux, vrais et

profonds, en sont les signes. Notre accueil sans condition, de toute chose, en est un autre. Même face à des désagréments, à des résistances ou à des frustrations, l'Ikigai de la joie les accueille, sans aucune amertume ni rancœur. Il nous permet d'y voir des opportunités d'évoluer, de changer nos modes de vie et nos comportements. L'Ikigai de la joie, c'est la lumière du cœur et de l'âme. C'est lui qui, dans les moments difficiles, nous maintient droits et justes, comme la simple bougie qui perce l'obscurité la plus totale. Avec sa petite lumière, parfois vacillante mais toujours plus forte que le noir le plus profond, elle se voit à des kilomètres.

Cette force de l'Ikigai de la joie se travaille. Il est une vraie exigence et il a un secret : il ne peut exister que dans le partage. C'est là la grande différence entre le bonheur et le plaisir. Le plaisir peut être « solitaire », mais pas le bonheur. Le bonheur ne peut être que s'il est partagé. Le petit enfant qui est heureux d'avoir fait ou trouvé quelque chose saute de joie, chante, appelle ses parents ou ses copains pour le leur montrer, le leur dire, en rire ensemble. Il lui est impossible de garder cela pour lui seul.

L'Ikigai de la joie est un « réflexe » comportemental qui fait que l'on considère toute situation, rencontre ou événement, comme une opportunité de célébrer la vie et le vivant. Pour l'Ikigai de la tendresse, le chat est un animal très représentatif. Pour celle de la joie, c'est le chien, animal très « solaire », très lumineux. Il est toujours content, toujours joyeux et n'a qu'une envie : jouer, rencontrer l'autre, courir, japper et sauter en l'air. Ses yeux pétillent de joie de vivre. Dès qu'il rencontre un autre chien, il ne cherche qu'une chose : jouer avec lui, voire plus si affinités… Seuls les chiens maltraités (et encore !) ou terriblement perturbés par un dressage imbécile, ne savent plus le faire.

Dès qu'il ouvre un œil, le chien est joyeux, heureux de vivre et de partager sa vie avec nous. Il nous prouve sans arrêt, et de façon inconditionnelle, qu'il nous aime et que nous sommes l'être le plus extraordinaire qui soit. Où que nous allions, il nous suit et trouve que c'est la plus belle destination du monde. Quel que soit le jeu que nous lui proposons, il lui plaît et il y participe à cent pour cent, même pour un jeu aussi bêta que de rapporter un morceau de bois que l'on a lancé. Nous retrouvons les mêmes sentiments chez les petits enfants. Dès le réveil, ils babillent, ouvrent de grands yeux et nous regardent avec joie et amour, sans restriction, sans retenue ni fausse pudeur.

Réapprenons d'eux un peu de l'Ikigai de la joie. Essayons de sourire sans intention ni retenue lorsque nous rencontrons un être humain.

Rappelons-nous encore une nouvelle fois : les neurones miroirs ! Comme pour l'Ikigai de la tendresse, laissez les esprits chagrins penser que c'est ridicule ou suspect. Qu'est-ce qui est ridicule ou suspect : en arriver à avoir peur de l'autre ou bien reconnaître un autre humain ? Baisser les yeux en regardant par terre lorsque l'on monte dans l'ascenseur occupé, ou bien saluer l'autre et lui sourire ? Ici aussi, je vous laisse répondre.

Comme pour l'Ikigai de la tendresse, l'Ikigai de la joie est un choix ! Choisissons de sourire et d'accueillir simplement, sans excès ni retenue, la rencontre avec l'autre. Choisissons de voir dans chaque situation une expression de la vie que nous avons à accueillir, sans condition, pour en faire quelque chose, et de préférence le meilleur. « *Je rends grâce chaque jour de cette vie qui est la mienne »,* disait un nonagénaire d'Okinawa lorsqu'on lui demandait son secret. Il n'y a rien à ajouter. Un autre confiait : « *Je me lève chaque matin et je sors dans la rue où je salue tous les passants, avec un grand sourire. Puis je rentre prendre mon repas du matin.* »

Alors, pour instaurer l'Ikigai de la joie dans notre vie, il nous faut réapprendre le sourire et l'accueil. Accompagnons chaque rencontre d'un sourire sincère. Cette habitude va très vite devenir un réflexe naturel, et nous constaterons très vite combien cela génère la même réponse de la part de tous ceux que nous rencontrons.

Ensuite, apprenons à réagir de façon positive et ouverte face à chaque situation, surtout celles qui nous interpellent. Chaque fois que quelque chose ne se passe pas comme prévu ou nous résiste, évitons le réflexe de la colère ou de la force. Apprenons à nous poser systématiquement une seule question : « *qu'ai-je à comprendre là* ? » ou bien : « *que faut-il que je change »* (comportement, attitude, réaction, etc.). Et ce, surtout si nous rencontrons le même type de situations de façon récurrente.

■ L'IKIGAI DU LIEN AFFECTIF

C'est l'attachement à exprimer envers un être qui nous est cher. C'est le lien affectif, sentimental, qui rend sa présence « chaude » pour nous. C'est ce qui fait que le savoir là, près de nous, nous fait du bien. C'est ce que nous ressentions, enfant, quand nous entendions notre mère qui chantonnait dans la pièce d'à côté ou dans la cuisine alors que nous jouions dans la cour ou dans notre chambre. L'Ikigai du lien affectif, c'est la reconnaissance du besoin de lien, de ce qui fait que nous savons, au plus profond de nous, que nous existons pour quelqu'un et vice-versa. Nous ne sommes pas là dans le sentiment pur

d'amitié ou d'amour. Nous sommes dans ce qu'ils produisent en nous quand ils existent. Cela fait chaud au cœur et donne une certaine raison d'exister, pour quelqu'un d'autre que soi.

Il faut être très clair par rapport à l'Ikigai du lien affectif : il ne s'agit à aucun moment de symbiose ou de dépendance, qui ne sont que des perversions de l'attachement. Il s'agit d'un lien véritable d'amour. C'est l'expression de l'importance de l'existence de l'autre, pour soi, parce que cela constitue une appartenance. C'est le lien, dans le sens de ce qui relie, pas de ce qui attache, voire emprisonne. La symbiose est violence, parce qu'elle aliène l'autre et nous aliène à lui. L'Ikigai du lien affectif est amour parce qu'il respecte l'autre et nous fait respecter de lui. Il implique de quitter l'autre sans état d'âme négatif ou de le laisser nous quitter, de la même façon, si cela est justifié pour le meilleur. C'est le sentiment d'une mère qui laisse partir son enfant pour un ailleurs loin d'elle, mais dans lequel elle sait qu'il sera heureux. Cela ne coupe pas le lien, cela le distend un peu, en apparence. Mais ce n'est pas grave : ce type de lien supporte d'être distendu, puisque chacun sait qu'il ne peut pas être rompu.

L'Ikigai du lien affectif est celui du bonheur d'être ensemble et de partager des racines, une histoire, une aventure, etc. C'est lui qui s'exprime chaque fois que l'on retrouve des amis que l'on n'a pas vus depuis longtemps, et notamment lorsque l'on évoque tous ces moments que l'on a partagés avec eux. Ce sont toujours des souvenirs qui font plaisir qui nous viennent à l'esprit. Ils font venir des sourires sur tous les visages. Les anecdotes rappelées font éclater de rire ou peut-être parfois pleurer, mais font toujours du bien. Et, au moment de se quitter, les regrets n'ont pas de place. C'est plutôt le plaisir de s'être ainsi « retrouvés », dans tous les sens du terme, qui est ressenti. C'est le plaisir d'avoir pu évoquer tous ces liens qui nous unissent par tout ce qui a été partagé ensemble. D'ailleurs, dans ces moments, cela s'exprime par des « à bientôt » ou bien des « il faudrait que l'on se revoie plus souvent » ou encore des « franchement, si vous repassez dans la région, n'hésitez pas, cela nous a fait tellement plaisir de vous revoir ! ». L'Ikigai du lien affectif, c'est l'entretien des fils qui constituent notre trame de vie, obligatoirement et intimement intriquée avec celle de ceux qui partagent le chemin.

L'Ikigai du lien affectif entraîne très vite l'Ikigai de la joie. Il fait lui aussi battre le cœur, d'une façon certes un peu différente de l'Ikigai de la joie, mais avec autant de force. Il nous rassure par le lien qui existe avec l'autre. Il donne de l'amplitude à notre être comme à celui de l'autre, puisque nous portons en nous une partie de lui et

réciproquement. Partout où il va, une part de nous l'accompagne. Partout où nous allons, une partie de lui est avec nous. Et ce lien subtil et indéfectible de l'affection partagée sera toujours. Il est d'ailleurs troublant de constater jusqu'où cela peut aller, au point de percevoir parfois ce que l'autre, à des milliers de kilomètres, vient de vivre ou de ressentir avec intensité.

L'Ikigai du lien affectif, c'est aussi celui qui existe envers un lieu ou un objet. Nous avons tous un vieux pull en grosse laine, qui nous accompagne depuis toujours, ou un objet ancien qui nous vient d'une grand-mère. C'est ce qui constitue un lien d'appartenance et par extension d'identité. C'est un ressenti qui n'a pas besoin d'être dit. Il *est*. C'est le sentiment que nous avons quand nous revenons dans une maison d'enfance où nous avons été heureux : cela réveille en nous tout ce qui y a été et tout ce que nous y avons été. L'Ikigai du lien affectif signe ainsi notre rattachement à un lieu, à une époque ou à une famille. Il est une des clés de notre identité et s'exprime dans les évocations spontanées qui nous viennent à l'esprit lorsque nous rencontrons des personnes qui ont partagé ce lien.

L'Ikigai du lien affectif renforce la conscience « d'être de quelque part », « d'être de quelqu'un ». Cela se signe d'ailleurs, dans toutes les cultures, par le nom. Il est porteur de l'identité de la famille, voire parfois indique la région d'origine, comme cela se faisait couramment au Moyen Âge. De nos jours, c'est plus rare que le nom se manifeste ainsi. Cela se traduit autrement et permet de comprendre le besoin instinctif d'appartenir à un groupe ou à une tribu. Alors, on invente un langage ou des signes (tatouages, mots « clés », façon de se saluer, etc.), l'essentiel étant de définir cet attachement au groupe. La manifestation la plus évidente de cet Ikigai, pour la jeunesse actuelle, partout de par le monde, c'est la mode qui consiste à attacher, sur les grilles ou les margelles des ponts qui le permettent, des cadenas avec leurs prénoms inscrits. Y a-t-il une façon plus évidente de manifester un « attachement » que de le faire avec un cadenas ?

Instaurer l'Ikigai du lien affectif demande la pleine et claire conscience de ce qu'il signifie afin de ne pas créer, avec chacun, de la dépendance. Il s'exprime au quotidien à travers le sourire de l'Ikigai de la joie de voir l'autre arriver, que ce soit le matin au réveil avec un conjoint ou des enfants, comme au bureau avec un collègue ou un collaborateur avec qui nous nous entendons bien. C'est la capacité à témoigner à l'autre l'importance qu'il a pour nous, ou à entendre l'autre nous signifier la même chose. C'est le fait d'exprimer à celui ou à celle que l'on retrouve, après plusieurs jours, semaines ou mois, le

plaisir que l'on a de ces retrouvailles. C'est la satisfaction que l'on a de voir un élève ou un apprenti réussir ses examens de passage. Cela l'éloignera sans doute de nous, mais nous sommes fiers d'avoir contribué à son succès. Il emporte avec lui un peu de ce que nous sommes, puisqu'il va appliquer ce que nous lui avons appris ou ce que nous lui avons montré. Et en même temps nous savons que nous sommes en lui, comme une empreinte, une mémoire qui l'a construit. Une sentence ne dit-elle pas : « *Lorsque tu disparaîtras, il ne restera rien de ce que tu auras possédé. Ce qui restera de toi, c'est ce que tu auras été* » ?

L'Ikigai du lien affectif peut s'exprimer à travers un simple message vocal, ou plutôt de nos jours un texto ou des Emoji® (petits pictogrammes) que l'on envoie à quelqu'un, comme un « clin d'œil de pensée ». Nous voulons sans doute dire : « *Oui, j'ai juste une pensée pour toi, tu es dans mon cœur* », ou bien « *Oui, nous pensons à vous, nos pensées amicales et chaleureuses vous accompagnent »,* etc. C'est un envoi de « chaleur d'être » que nous effectuons, qui nous fait du bien quand nous l'envoyons, qui fait du bien à son destinataire quand il le reçoit, et qui nous fait du bien quand ce dernier nous répond. Etc. Il signifie que nous existons pour quelqu'un et que ce quelqu'un existe pour nous. C'est cela l'Ikigai du lien affectif.

■ L'IKIGAI DU REGRET POSITIF

C'est le regret de ce qui a été, dans un sens positif, noble. Il n'est pas question ici de retour vers le passé, bien au contraire. C'est de temps présent et de futur qu'il s'agit. L'Ikigai du regret positif, c'est la capacité à accepter intégralement ce qui a été, tel que cela a été. Le passé est passé, rien ne peut donc le changer. Revenir dessus est une régression, un retour infernal vers ce que nous regrettons et que nous ne pouvons pourtant plus changer. Ce type de regret nous emprisonne, nous englue, nous fait entretenir la souffrance, nous maintient dans la plaie infectée. L'Ikigai du regret positif, c'est la capacité à tourner la page, à accepter ce qui a été et à le transformer. Il nous fait tirer les leçons de nos histoires personnelles, condition *sine qua non* pour pouvoir les changer dans l'ici et maintenant. L'Ikigai du regret positif, c'est accepter que quelque chose n'ait pas été, et se nourrir de cette absence pour en remplir aujourd'hui sa vie. C'est le gage de la disparition du regret dans le futur à venir. Cela est essentiel à comprendre, car nous sommes perclus de courbatures de regrets. L'exemple le plus classique, connu de tous, est ce qui se passe lorsqu'un proche disparaît. Tout le monde reste alors bouleversé par

tout ce qu'on aurait pu dire, dû dire, faire avec… la personne disparue. Mais c'est trop tard, et c'est trop bête. Nous regrettons, nous nous en voulons. Tout cela perturbe la mémoire et la contamine avec ce qui n'a pas été, nous faisant oublier tout ce qui a été. L'Ikigai du regret positif nous fait accepter cela et nous permet de le transformer en expérience. C'est lui qui nous pousse à transmettre autre chose que nos erreurs à nos enfants, qui nous évite ce pervers et terrible processus de reproduction des schémas, parce que ceux-ci auront été compris.

Il éclaire l'esprit sur nos actes et leurs raisons, il les inscrit dans un continuum qui s'appelle la vie et transforme les erreurs en expériences, nous rend responsables tout en nous évitant de nous sentir coupables. L'Ikigai du regret positif nous sort de ce complexe de la dette qui entraîne des comportements de compensation ou de « remboursement » incessants, du fait des erreurs ou des fautes que nous aurions commises. Il est ce principe de la deuxième chance, qui permet de tout transformer. Il est ce qui nous rend nobles, nous pousse à faire mieux : pas plus mais plus grand, plus haut, plus beau. C'est lui qui nous redresse vers le ciel et élève notre esprit, parce qu'il donne du sens, même à nos erreurs ou à ce qui nous déplaît dans ce qui a été. L'Ikigai du regret positif exige de la vigilance et de la responsabilité. Il nous pousse à l'excellence (pas au perfectionnisme) et à la confiance la plus absolue dans la raison d'être de tout. C'est la nostalgie positive, celle qui nous fait évoquer le passé et regretter le meilleur qui aurait pu être ou qui a été et que nous aurions voulu voir durer plus longtemps. Et ce, tout en sachant qu'il ne reviendra pas à l'identique, mais sous une autre forme si nous le décidons. Il en est comme d'une fleur magnifique qui se fane. Nous regrettons le moment si agréable de sa pleine floraison, mais nous savons aussi que la plante refleurira et que nous saurons profiter encore plus de sa beauté éphémère, du fait de notre regret actuel de ne plus l'avoir. C'est le profond message de l'*hanami* (fête des cerisiers) au Japon : l'acceptation de la fragilité et de l'impermanence des choses qui conduit à l'humilité d'être et à la nécessaire confiance en « demain ». L'Ikigai du regret positif est ce qui nous motive à recréer le meilleur qui nous éclaire, et à éviter le médiocre qui nous ternit.

Instaurer l'Ikigai du regret positif, c'est balayer le déni de nos actes ou de ceux des autres, c'est accepter de les voir, de les observer, de les comprendre, de les transformer (c'est l'exercice du bilan que j'évoquais précédemment). Il nous rend libres de choisir de faire autrement. Il nous donne une confiance sans faille dans la vie et dans

ce qui est à venir. Il nous fait accepter que des choses nous échappent. Il nous rend capables d'actes un peu fous, comme, par exemple, écrire à un défunt pour lui dire tout ce que l'on aurait aimé lui dire, en étant persuadé que « quelque part » il recevra le message (quel risque courons-nous à le faire ?).

L'Ikigai du regret positif transforme notre rapport au temps. Il nous inscrit en toute présence dans l'ici et maintenant et place notre pleine conscience aux commandes de ce qui va être, enrichi de ce qui a été. C'est fort, c'est puissant, c'est émouvant parce que cela libère des inhibitions qui empêchent de partager ou d'agir avec lucidité. L'Ikigai du regret positif est un engrais de croissance de l'être et de l'âme. La noblesse qu'il nous donne nous rend l'erreur, la nôtre ou celle des autres, moins grande, moins grave, moins ridicule ou moins offensante. Il en fait un épisode dans lequel il nous faut toujours faire émerger la question centrale : « *Qu'ai-je fait pour qu'il se passe cela ? Qu'aurais-je pu (et non pas dû) faire pour que cela n'arrive pas ?* ».

Oui, je me suis sans doute trompé ; oui, je n'ai sans doute pas fait ce qu'il fallait à ce moment-là ; oui, je n'aurais pas dû dire ceci ; oui, je n'aurais pas dû accepter cela ; etc. Toutes ces récriminations ne sont que des regrets de notre imperfection. L'Ikigai du regret positif nous permet d'accepter de ne pas être parfaits, parce qu'il nous fait comprendre que c'est ce qui nous rend humain. Mais il nous fait aussi comprendre cela tout en nous protégeant de la tentation de médiocrité facile. L'imperfection de l'être est destinée à le pousser à s'améliorer, pas à se satisfaire de ce qu'il est. Il ne ferait sinon que suivre ses déterminismes primaires. Il fait de nous des êtres de conquêtes, d'aventures et d'expériences.

L'Ikigai du regret positif fait aussi de nous des êtres romantiques, c'est-à-dire capables de la nostalgie poétique d'un paradis perdu. Mais il le fait en nous donnant envie de le recréer, de le reconquérir, d'aller rechercher les pommes d'or du jardin des Hespérides (onzième travail d'Hercule) et de dépasser l'épreuve en héros. Lorsque le ciel nous met face à l'épreuve, ce n'est pas pour que nous tombions, c'est pour que nous la dépassions. Cette lutte est celle de la vie et de la santé. C'est cela l'Ikigai du regret positif.

■ L'IKIGAI DE LA PERTE ACCEPTÉE

C'est l'acceptation de la perte d'un être cher. L'Ikigai de la perte acceptée fait que le vide laissé n'est pas une absence ou un manque, mais une opportunité à être. Dans les sociétés traditionnelles, cela se traduisait par le nom porté, que l'héritier s'appropriait à la disparition

du père. Au-delà des éléments matériels de l'héritage, c'étaient un nom et un statut qui restaient. Ils étaient transmis. On devenait celui qui portait à son tour ce nom, marquant ainsi *qui* nous l'avait donné. Les ascendants disparus étaient « des marches », des points d'appui, des épaules sur lesquelles les descendants s'appuyaient pour continuer l'épopée familiale. La disparition du père faisait grandir le fils, la disparition de la mère libérait la fille. Le continuum du vivant était ainsi respecté et cela n'empêchait pas le respect des ancêtres. Dans chaque maison japonaise, il y a un petit « autel des ancêtres » (le *butsudan*) devant lequel le fils et les autres membres de la famille présentent quotidiennement leurs respects à leurs aïeux. L'Ikigai de la perte acceptée, c'est remercier ses parents, quels qu'ils aient été (c'est parfois difficile) parce qu'ils nous ont fait le don de la vie. La meilleure façon est de leur offrir en retour notre joie de vivre pure et simple.

L'Ikigai de la perte acceptée, c'est consentir à l'enchaînement vie/mort, qui est en soi un principe de vie. En toute chose et en tous domaines, la vie ne peut exister que parce que la mort existe. C'est vrai pour notre corps dans lequel la vie peut continuer parce que sans cesse des cellules meurent, permettant ainsi à d'autres cellules de naître. C'est lorsque ce processus ne peut plus continuer correctement, parce que des cellules « n'acceptent plus » de mourir, que l'ensemble perd son harmonie et devient chaotique. Cela s'appelle le cancer. C'est aussi vrai pour notre esprit dans lequel des croyances meurent en permanence pour laisser à des croyances nouvelles la possibilité de naître.

L'Ikigai de la perte acceptée, c'est savoir que ce qui disparaît ne nous est pas ôté, enlevé. C'est au contraire de l'espace libre qui nous est donné, une page vierge qui nous est offerte, et c'est ce qui nous sauve de l'enkystement des certitudes, des habitudes et des routines. Dans la continuité de l'Ikigai du regret positif, l'Ikigai de la perte acceptée nous redresse et nous oblige à l'accueil du nouveau et de l'opportun. Il nous donne confiance en notre destin, dont nous devenons celui qui en écrit les pages. C'est un appel à féconder chaque instant de l'existence avec de la découverte, de la révélation et de la confiance.

Tout ceci n'est possible que par le respect de ce qui a été (l'Ikigai du regret positif). Ce qui a été *est* ce qui nous a faits, ce que nous sommes aujourd'hui est la continuation de ce que nous avons été. Comme dans un livre lorsque l'on tourne la page, nous ne regrettons pas la page

tournée et ce que nous lisons est la suite de ce que nous avons lu. Mais avec l'Ikigai de la perte acceptée, cela va un cran plus loin dans le sens où le livre dont nous tournons la page est celui que *nous* écrivons ! Ce que cette page va contenir est ce que *nous* allons y mettre, et ce que nous allons y mettre est la suite de ce que nous avons déjà écrit. Ici aussi, c'est un continuum. Cependant, le caractère vierge de la page à venir nous libère des contraintes du passé et nous rend responsables de ce que nous allons écrire. Une maxime bien connue dit d'ailleurs : « *Si je ne suis pas responsable de ce que les autres ont fait de moi, au moins suis-je responsable de ce que je fais de ce que les autres ont fait de moi.* »

L'Ikigai de la perte acceptée est partagé, et chacun en est responsable. Dans les sociétés traditionnelles, lorsque les anciens percevaient qu'ils devenaient un poids, ils s'éloignaient pour mourir en paix et libéraient ainsi la communauté. L'horizon qu'ils avaient pour leurs enfants était de leur donner le meilleur, pour qu'ils fassent mieux qu'ils n'avaient fait eux-mêmes. C'est dans cet esprit que les anciens ne bâtissaient pas pour eux-mêmes mais pour leurs enfants. J'ai souvent entendu mon père, qui était garde-forestier, dire : « *Si nous plantons des arbres aujourd'hui, c'est pour que vous, demain, lorsque vous aurez grandi, ayez des forêts où vous promener avec vos propres enfants et des arbres pour construire les charpentes de vos maisons.* » L'acte du jour n'était pas fait pour soi. Le bénéfice était « perdu » pour celui qui en était l'auteur. Il était fait, en conscience, pour que d'autres en profitent.

L'Ikigai de la perte acceptée nous conduit à transformer ce qui se vit comme une perte en un don. Celui-ci, symbolique bien souvent, est un booster de croissance pour soi et une graine de philosophie de vie. Nous en prenons parfois conscience *a posteriori*, rarement dans le moment de la perte. Les choses nous échappent, disparaissent ou semblent nous être enlevées sans raison. Pourtant, un fil subtil de vie les tient, avec d'autant plus de finesse qu'il est celui que nous avons inconsciemment tissé. Jung considérait que, à tout moment, l'inconscient peut prendre le pas sur le conscient pour pousser l'être à la métamorphose. Cela peut faire très mal parfois, mais qu'est-ce que c'est beau, une telle vision des soubresauts de la vie ! Quelle force d'âme faut-il avoir pour cela ! C'est l'Ikigai de la perte acceptée qui nous le permet. Voir dans la perte non pas un « enlèvement » mais un don et une opportunité est une clé, même si on ne voit pas tout de suite lesquels.

Les animaux nous montrent l'Ikigai de la perte acceptée. Je me

souviendrai toujours de ce que me racontait mon père à ce sujet. À la fin de sa vie, il s'installait souvent à la fenêtre de sa cuisine. Il y avait à l'extérieur un tilleul dans lequel nichait chaque année un couple de merles. Il m'expliquait comment ils rénovaient le nid chaque printemps, comment ils allaient sans cesse chercher des vermisseaux et des insectes pour nourrir leurs petits qui venaient de naître, etc. Mais il me racontait aussi, les yeux pleins d'une pétillante tendresse, comment les parents merles, le moment venu, contraignaient leurs petits à quitter le refuge facile et protecteur du nid pour qu'ils prennent leur envol. Pour ce faire, ils ne leur donnaient plus le résultat de leur chasse, directement dans le nid, mais déposaient tout au pied de l'arbre. Les oisillons ne comprenaient pas et piaillaient tant et plus. Leurs becs s'ouvraient en grand, leurs gorges ouvertes appelaient la nourriture, leurs cris désespérés étaient touchants, mais rien n'y faisait. Les parents merles continuaient à déposer ostensiblement la nourriture en évidence au pied du tilleul. Le manège durait ainsi quelques heures jusqu'au moment où les petits, n'y tenant plus, sautaient du nid pour enfin se nourrir. C'était gagné : les petits merles étaient sortis et avaient, pour ce faire, effectué leur « baptême de l'air ». Ils ne retourneraient plus dans le nid. L'Ikigai de la perte acceptée du refuge était rempli.

C'est la perte de l'état « d'enfant » qui fait grandir, c'est son acceptation qui permet la croissance. On trouve cela clairement exprimé par le corps, par exemple dans la scoliose qui, chez les enfants, signifie le « refus de grandir » parce que le monde des adultes ne les satisfait pas[5]. L'Ikigai de la perte acceptée nous libère de ces refus par la compréhension de ce à quoi il sert. Je disais souvent à ces enfants atteints de scoliose que je recevais en consultation : *« Si le monde des « grands » ne te plaît pas, ou si leur comportement ne te semble pas juste, ne reste pas enfant, dépêche-toi de grandir, car toi au moins tu feras autrement et mieux. »* La réaction était à chaque fois la même, à savoir des yeux qui brillent, un éclat de rire ou un « d'accord » claquant comme une voile au vent. Je savais que la partie était gagnée.

C'est cela l'Ikigai de la perte acceptée. On peut l'illustrer aussi à travers une autre manifestation physique : la ménopause. C'est la phase de vie au cours de laquelle la femme perd sa fertilité, son statut de mère potentielle, ce qui était son rôle archétypique : être féconde et porter des enfants. Cette phase est fréquemment vécue comme une perte d'utilité, de statut social, et certaines femmes, plus ou moins consciemment, le vivent mal. C'est ce que l'on trouve derrière tous les

troubles de la ménopause, de l'ostéoporose en passant par les bouffées de chaleur, la prise de poids, etc. On pourrait penser qu'il en est ainsi pour toutes les femmes, surtout si on résume la ménopause à une simple question d'hormones. Mais peut-être n'est-ce pas tout à fait ainsi. En Orient, par exemple, les troubles de la ménopause sont très peu connus des femmes. Pourquoi ? Peut-être parce que cette phase n'est pas vécue comme une perte. Savez-vous comment s'appelle la ménopause en MTC ? Elle s'appelle *le deuxième printemps* ! Elle n'est donc pas une perte mais une opportunité. C'est cela l'Ikigai de la perte acceptée.

LA SYNTHÈSE DES 5 IKIGAI

Les 5 Ikigai que nous venons d'évoquer sont les 5 domaines de notre rapport à la vie et au vivant, dans lesquels ont pu se cacher les poisons de l'âme dont nous avons parlé plus haut. Nous avons évoqué, avec les 5 « justes », combien la recherche de l'équilibre entre les différentes façons de nous nourrir de la vie et de prendre soin de nous était une clé majeure de la santé. Mais il faut savoir que, en amont de tout cela, la paix de l'âme est aussi une clé majeure. Et cette paix n'est ni un fait naturel ni un fait hasardeux. Elle résulte de notre « posture de vie », qui est un choix dont la clarté et la précision dépendent du niveau de conscience qui est le nôtre. C'est cela la richesse féconde de l'Ikigai.

Notes

1. Carl Gustav Jung, *Le Livre rouge*, Les Arènes, 2011.
2. Michel Random, *Les Arts martiaux. Ou l'esprit des budô*, Budo Éditions, 2009.
3. W. Mischel, Y. Shoda et M. L. Rodriguez, "Delay of gratification in children", *Science*, no 244, 1989, p. 933-938. Un petit film pour illustrer cette expérience : « The Marshmallow Test », https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ
4. Extrait de la chanson *La Quête*, adaptée par Jacques Brel, 1968.
5. Voir *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, *op. cit.,* p. 134.

Ma journée parfaite, ma santé au top !

Les fondamentaux

› Je respecte les 5 « justes ».
› Je comble les 5 « besoins ».
› Je gère les 5 émotions.
› J'évite les 5 poisons.

La fonction physique centrale

› Je respire.

Je respire en pleine conscience chaque fois que je le peux. Je me sers de ma respiration chaque fois que j'en ai besoin (stress, émotion, etc.). Je n'oublie pas de respirer par le nez.

Les deux moments clés

› Je m'accueille au réveil. J'accueille mon corps et mon cœur.
› Je m'endors en paix. Je détends mon corps et mon cœur.

À ne pas oublier !

› Vider « les poubelles ».
› Utiliser au moins un outil par jour.
› Ne pas reporter au lendemain ce que je peux faire, pour aller mieux, le jour même.

L'ensemble de ces éléments ne demande que quelques minutes, et permet d'apprendre à porter notre attention sur notre quotidien.

Les « plus »

› La méditation du soir.
› Le « sachet de thé à infuser ».
› Pratiquer l'Ikigai.
Et, chaque fois que possible ou que besoin est, je puise dans la boîte à trésors l'exercice le plus approprié.

Conclusion

Tous ceux qui ont déjà lu un de mes ouvrages savent combien je tiens à ce que les conclusions soient des « départs », des invitations à conquérir. Il en est de même pour ce livre. Être en bonne santé est un challenge, un engagement et un devoir, envers soi et envers les autres.

Au-delà des pures questions sociétales d'équilibre des comptes, il nous faut vraiment accepter l'idée que la santé n'est pas un dû ni un état « naturel ». C'est un équilibre, et donc une réalité qui se travaille et se maintient. Ainsi que je l'écris en début d'ouvrage, la santé n'est pas l'absence de maladie ni un état statique, c'est un mouvement et une harmonie entre le corps et l'esprit. Elle demande notre « présence » à nous-mêmes, et a besoin de notre conscience, que ce soit dans le sens « commun » (avoir conscience de quelque chose) ou dans le sens plus spirituel (la conscience d'être). Elle exige le respect de nous-mêmes et notre investissement quotidien, physique et émotionnel.

Nous savons implicitement tout cela, puisque nous savons par exemple qu'il nous faut une hygiène dentaire régulière pour éviter les caries, qu'il nous faut des activités physiques pour que notre corps fonctionne bien.

Mais la santé ne dépend pas que de l'hygiène physique. Elle dépend aussi profondément de notre hygiène psychique et comportementale, sur nos modes de vie, sur la façon dont nous pensons le monde et dont nous nous positionnons par rapport à lui. L'être humain n'est pas une « vie isolée » mais une « vie interactive » dont le destin est intriqué à la trame des autres humains. Des populations, à travers le monde, nous le montrent et nous le démontrent encore de nos jours.

C'est le cas des Indiens Kogis[1] qui vivent dans une communauté

forte et dans le partage. Toute situation est gérée et traitée en commun. Chaque fois que l'un d'entre eux tombe malade, l'ensemble de la communauté se réunit et « parle ». Car, pour eux, tout individu en souffrance fait souffrir le groupe et signifie que l'harmonie de celui-ci est rompue et que quelque chose ne va pas. Il faut alors se réunir et « mettre tout à plat ». La parole soigne et libère de la tension emmagasinée, traitant ainsi le malade.

À Okinawa, au Japon, c'est l'Ikigai que j'évoque dans ce livre qui est la clé de l'équilibre et de l'harmonie. C'est le secret de longévité de cette population étonnante, dont la gentillesse et l'affabilité touchent le cœur de tous ceux qui la rencontrent. C'est la capacité à accueillir et à respecter la vie, dans toutes ses formes et manifestations, qui constitue cette véritable philosophie de vie.

Alors, laissons-nous inspirer par ces peuples « sages » qui acceptent que toute tension ou problème soit à regarder en face et non à fuir. Plutôt que d'anesthésier le ressenti, il nous faut l'accepter. Plutôt que de le fuir ou de le compenser, il nous faut changer ce qui l'a conduit à apparaître. C'est peut-être inhabituel comme discours, mais c'est essentiel. Plus nous sommes vigilants, à l'écoute, et plus cela nous sera facile. Plus nous laisserons courir, reporterons à plus tard, voire dénierons, plus ce sera difficile.

La santé est un trésor dont la valeur réside dans le respect de la vie qu'elle signifie. Elle nous a été confiée pour que nous en fassions le meilleur usage et que nous en jouissions longtemps. Notre attitude vis-à-vis d'elle est le signe du respect que nous portons à cette étincelle incroyable qui anime la flamme en nous. Elle est le miroir de ce que nous sommes et pensons, un peu comme le miroir sacré des autels shintô du Japon. Il reflète la lumière de la vie, et sa brillance dépend directement de sa propreté, dont nous sommes responsables. C'est elle qui soulève le voile de l'ignorance et éclaire notre conscience d'être vivant, au sens le plus strict et le plus large qui soit.

Alors, accueillons dignement cette lumière de vie qui fait rayonner le visage des enfants et des êtres « purs », c'est-à-dire non souillés par les luttes, les haines, les rancœurs et les défaites du quotidien. Nourrissons ce pan de nous-mêmes, si noble et si profond, qui fait battre le cœur et ouvrir les bras. C'est un choix, et il ne dépend que de nous.

Tout ceci me fait penser à cette parabole amérindienne : un vieil Indien est assis avec son petit-fils sur le sommet d'une colline. Ils regardent ensemble le verdoyant paysage qui s'étend à l'infini.

Profondément touché par le spectacle, le jeune enfant se tourne vers son grand-père et lui demande : *« Pourquoi les hommes sont-ils heureux ou malheureux ? »* Le vieil homme se tourne vers lui et lui explique : *« Il y a toujours deux facettes dans l'être humain, l'une joyeuse et l'autre non, l'une confiante et l'autre non, l'une chargée d'amour et l'autre de haine. Ces deux facettes luttent en permanence. Si tu veux, c'est comme s'il y avait deux loups en nous, qui luttent l'un contre l'autre. »* Le petit enfant regarde son grand-père et l'interroge : « *Et c'est lequel des deux qui gagne ? »* Son aïeul lui répond tendrement et gravement : « *Celui que tu nourris ! »*

Note

1. Kogis : peuple amérindien de Colombie.

Bibliographie

Héctor GARCÍA et Francesc MIRALLES, *Ikigai*, Fleuve éditions, 2017.

Laia MONSERRAT, *Un cerisier sur le balcon, pratiquer le zen en ville*, Jouvence, 2019.

Michel ODOUL, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, édition augmentée, Albin Michel, 2018.

Michel ODOUL et Elske Miles, *La Phyto-énergétique*, Albin Michel, 2004.

Michel ODOUL, *Aux sources de la maladie,* Albin Michel, 2011.

Michel ODOUL, *Shiatsu fondamental. Tome 2. La théorie*, Albin Michel, 2015.

Jean PÉLISSIER, *Secrets de centenaires*, Albin Michel, 2019.

PLUTARQUE, *Comment rester en bonne santé*, Rivages poche, 2016.

Sites internet de l'auteur

Vous souhaitez connaître les activités et formations proposées par Michel Odoul :
› www.shiatsu-institut.fr
› page Facebook Michel Odoul

Vous souhaitez trouver les coordonnées d'un praticien formé et référencé par Michel Odoul :
› www.shiatsu-institut.fr

Vous aimeriez découvrir une des pratiques de santé enseignées par Michel Odoul ? Visitez le site internet de son institut :
› www.shiatsu-institut.fr
et cliquez sur « stages de découverte ».

Ouvrage publié sous la direction de Laure Paoli

Responsable éditoriale : Véronique Galland
Relectures et corrections : Émeline Ferret, Alexandra Cluzel
Illustrations : Michel Odoul, exceptées les illustrations des pages 150 à 154 : Anne-Christel Rolling
Composition : IGS-CP (16)